Panasonic

Bedienungsanleitung und Kochbuch
für das Mikrowellengerät
NN-K458

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben mit Ihrem Panasonic Mikrowellengerät eine gute Wahl getroffen.
Mit diesem modernen Zusatzgerät wird Ihre tägliche Arbeit in der Küche wesentlich erleichtert. Das Mikrowellengerät soll den Gas- oder Elektroherd natürlich nicht vollkommen ersetzen, sondern eben sinnvoll ergänzen. Denn das kann es fabelhaft.
Neben dem schonenden Kochen mit Mikrowelle ist das Gerät ein idealer Helfer für die schnelle Zubereitung von Flans und Terrinen oder auch zum Schmelzen von Schokolade und Gelatine.
Zusätzlich zur reinen Mikrowellenfunktion ist Ihr Mikrowellengerät noch mit einem Quarzgrill ausgestattet. Jetzt können Sie Fleisch und Geflügel bräunen, Grillen oder auch Aufläufe gratinieren.
Darüberhinaus ermöglicht unsere bewährte Gewichtsautomatik eine komfortable und sichere Bedienung: Das Gerät NN-K458 verfügt über eine Gewichtsautomatik zum Auftauen, Garen und Kombinationsgaren.
Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles über Funktion, Einsatz und Anwendungsmöglichkeiten des Mikrowellengerätes.
Freuen Sie sich auf die leckeren Rezepte, die speziell für Ihr Gerät in der Panasonic-Testküche erprobt wurden.
Wir möchten Ihnen hiermit einen Einblick in die Mikrowellen-Kochkunst geben. Damit sind Ihrer Kreativität natürlich keine Grenzen gesetzt und schließlich finden sich natürlich noch viele andere Rezeptideen zum Ausprobieren in Zeitschriften und Kochbüchern.
Viel Freude bei der Zubereitung der Speisen und guten Appetit wünscht Ihnen

das PANASONIC KOCHSTUDIO

© 1998 by Panasonic Deutschland GmbH
Winsbergring 15
22525 Hamburg

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Panasonic Deutschland GmbH.

Inhaltsverzeichnis

Bedienungsanleitung

ALLGEMEINES:

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes 2
Warnung 3
Wichtige Hinweise 3
Pflege des Mikrowellengerätes 4
Technische Daten 4

AUSSTATTUNG:

Schematische Ansicht/Bedienfeld des Mikrowellengerätes 5

BEDIENUNG:

Einstellen der Uhrzeit 6
Digitale Laufschrift 6
Leistungs- und Zeiteingabe
▶ für den Mikrowellenbetrieb 7
▶ für den Grillbetrieb 8
▶ für den Grillkombinationsbetrieb (Grill + Mikrowelle) 8
Gewichtsautomatik 9
Zeitvorwahl und Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit .10
Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb 10
Kindersicherung 11
Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken 11

Kochbuch

ALLGEMEINE HINWEISE:

Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes 12
Mikrowellen und ihre Wirkung 12
Die Vorteile der Mikrowelle 13
Praktische Tips 13
Das geeignete Geschirr 14
Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten . 14
Die Garzeit im Mikrowellengerät 15
Die Mikrowellenleistungsstufen 15
Der Quarzgrill 16
Die Grillkombination 16
Gewichtsautomatik (allgemein) 17
▶ zum Auftauen 17
▶ zum Garen 18
▶ zum Kombinationsgaren 19

REZEPTTEIL:

Vorspeisen und Zwischengerichte 20
Eintöpfe und Gratins 21
Fisch, Fleisch und Geflügel 22-25
Gemüse 26
Beilagen, Saucen und Süßspeisen 27-28

TABELLEN:

Auftauen im Mikrowellengerät (allgemein) ***29***
Auftauen von Brot, Kuchen und Torten ***29***
Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst 30
Auftauen von Obst 30
Erwärmen 31
Erwärmen von Babynahrung 31
Garen von Beilagen und Getreide 32
Garen von Gemüse. 33-34
Garen von Fisch 35
Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast 35
Garen und Bräunen von Braten 36
Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK) Fertiggerichten 37
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK) Gemüse . . . 37
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK) Fisch . . . 38
Aufbacken von tiefgekühlten (TK) Brötchen . . 38
Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten ***39***

ALPHABETISCHES REZEPTREGISTER ***40***

TIPS UND TRICKS 41

Bitte beachten Sie:

- Alle Rezepte sind, falls nicht anders angegeben, für 4 Personen bestimmt.
- Die Zeitangaben sind Richtwerte, evtl. Abweichungen (längere oder kürzere Zeiten) sind möglich.

Vor Gebrauch des Mikrowellengerätes bitte unbedingt die Bedienungsanleitung durchlesen.

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes

Verwendung des Gerätes

1. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Behandlung und Zubereitung von Lebensmitteln entsprechend der nachfolgenden Bedienungsanleitung zu verwenden.
2. Dieses Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch konzipiert.

Überprüfung des Gerätes

Das Gerät auspacken, Verpackungsmaterial entfernen (jedoch nicht die selbstklebende Folie an der Garrauminnentür) und auf Beschädigungen wie z. B. Stoßstellen, gebrochene Türverriegelungen oder Risse in der Tür überprüfen. Sofort den Händler benachrichtigen, wenn das Gerät beschädigt ist. Kein beschädigtes Mikrowellengerät installieren.

Erdungsvorschriften

WICHTIG: ZUR SICHERHEIT VON PERSONEN MUSS DIESES GERÄT GEERDET SEIN!
Ist die Steckdose nicht geerdet, muß der Kunde die Steckdose durch eine ordnungsgemäße Schutzkontaktsteckdose ersetzen lassen.

Betriebsspannung

Die Netzspannung muß der auf dem Typenschild des Mikrowellengerätes angegebenen Spannung entsprechen. Wird eine höhere Netzspannung als angegeben verwendet, so kann ein Brand entstehen oder sonst ein Unfall die Folge sein.

Aufstellen des Gerätes

1. Stellen Sie das Mikrowellengerät auf eine feste, ebene Stellfläche, die mindestens 850 mm hoch ist (gemessen vom Fußboden).
2. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.
3. Das Mikrowellengerät muß eine ausreichende Luftzirkulation haben, um ordnungsgemäß betrieben werden zu können. Dabei muß ein Mindestabstand von 15 cm nach oben, 10 cm zur Rückwand sowie 5 cm zu einer Seite und mindestens 40 cm zur anderen Seite eingehalten werden.

3a. Die Lüftungsöffnungen auf der Rück- und ,Unterseite des Gehäuses nicht verdecken. Sind diese Öffnungen blockiert, während das Gerät arbeitet, kann das Gerät überhitzen. In diesem Fall stellt sich das Mikrowellengerät durch den Überhitzungsschutz ab und kann erst wieder in Betrieb gesetzt werden, wenn es abgekühlt ist.

4. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes usw. aufstellen.
5. Das Netzanschlußkabel darf die Gerätegehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird.

5a. Achten Sie bei Anschluß von anderen Elektrogeräten in der Nähe des Mikrowellengerätes darauf, daß die Netzanschlußleitungen nicht mit dem Gerätegehäuse in Berührung kommen oder unter der Gerätetür eingeklemmt werden.

Inbetriebnahme des Gerätes

Vor der ersten Benutzung bitte unbedingt das Gerät ohne Glasdrehteller und Rollenring für 5 Minuten mit stärkster Grillstufe (▭ 3) und ohne Mikrowellenfunktion in Betrieb setzen.
Damit ist sichergestellt, daß konservierende Ölreste im Garraum vollständig verbrennen und das Lebensmittel geschmacklich nicht beeinträchtigen.

Glasdrehteller und Rollenring

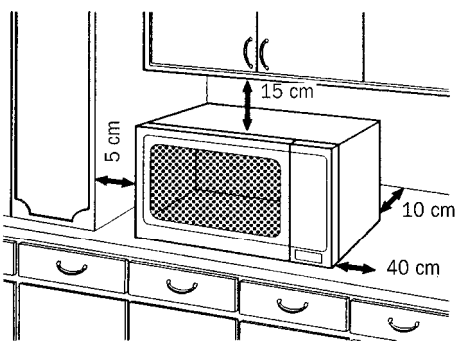
1. Das Mikrowellengerät nicht ohne den dazugehörigen Drehteller und Rollenring in Betrieb setzen.
2. Keine anderen Drehteller oder Rollenringe für dieses Mikrowellengerät benutzen.
3. Das Lebensmittel nicht direkt auf dem Drehteller auftauen, erwärmen oder garen.
4. Keine heißen Speisen oder Behälter auf den kalten Drehteller stellen. Umgekehrt sollten Sie auch keine gefrorenen Lebensmittel oder Gefäße auf den heißen Drehteller stellen.
5. Der Drehteller kann rechts oder linksherum laufen. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.

Automatischer Entlüftungsbetrieb

Während des Gerätebetriebs setzt automatisch der Entlüftungsbetrieb ein. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern dient zum Abkühlen der elektronischen Bauteile. Der Entlüftungsbetrieb schaltet sich automatisch wieder ab.

Einbaurahmen

Das Mikrowellengerät NN-K458W/Weiß oder NN-K458C/Braun kann mit dem als Sonderzubehör erhältlichen Einbaurahmen (NN -TK K55 /Weiß oder NN -TKK05/ Braun) in eine Einbauküche integriert werden.



Warnung

1. Das Gerät nicht in Betrieb setzen, wenn das Netzanschlußkabel, der Netzstecker oder die Türdichtungsflächen beschädigt sind bzw. wenn das Mikrowellengerät nicht ordnungsgemäß arbeitet oder eine sichtbare Beschädigung aufweist.
2. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich vom qualifizierten Panasonic Kundendienstpersonal geprüft oder repariert werden. Sollten Sie einen Techniker in Anspruch nehmen, der nicht besonders auf Mikrowellengeräte geschult wurde, könnte dies gefährlich sein.
3. Das Mikrowellengerät nicht im Freien benutzen.
4. Das Netzanschlußkabel oder den Netzstecker nicht in Wasser tauchen.
5. Das Netzanschlußkabel nicht mit heißen Oberflächen in Berührung bringen.
6. Das Netzanschlußkabel nicht über Tisch- oder Thekenkanten hängen lassen.
7. Die Lüftungsöffnungen nichtverdecken bzw. blockieren.
8. Während des Betriebs wird die Oberfläche des Mikrowellengerätes heiß. Bei Benutzung ist somit Vorsicht geboten, und Kinder müssen ferngehalten werden.
9. Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Anweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können.
10. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
11. Weder rohe oder gekochte Eier in der Schale, noch gepellte hartgekochte Eier mit Mikrowelle erhitzen oder kochen. Durch den entstehenden Druckwürden sie platzen.
12. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen!
    Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdecken.
13. Keinegeschlossenen Konserven oder Flaschen zum Garen oder Aufwärmen benutzen. Diese könnten platzen.
14. Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern nach dem Erhitzen gut schütteln oder durchrühren,, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.
15. Wenn Behälter aus Kunststoff, Papier oder anderen leicht entflammbaren Materialien zum Erwärmen verwendet werden, darf das Gerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden! Diese Behälter könnten sich entzünden.

Wichtige Hinweise

1. Achten Sie auf mögliche Beschädigungen des Mikrowellengerätes, z.B. der Türdichtungsflächen und des Netzanschlußkabels.
2. Ist Ihr Mikrowellengerät beschädigt oder tritt eine Störung auf, ist der weitere Betrieb untersagt. Ziehen Sie bitte den Netzstecker oder schalten Sie die Sicherung aus. Wenden Sie sich umgehend an den nächst gelegenen, autorisierten Panasonic Kundendienst.
3. Das Gehäuse des Gerätes in keinem Fall abbauen. Es ist für alle anderen, außer für eine dafür ausgebildete Person gefährlich, irgendeine Wartungs- oder Reparaturarbeit auszuführen, die die Entfernung einer Abdeckung erfordert, die den Schutz gegen Strahlenbelastung durch Mikrowellenenergie sicherstellt.
4. Die eingebaute Garraumlampe und das Netzanschlußkabel darf nur vom Panasonic Kundendienst ausgetauscht werden.
5. Vermeiden Sie jegliche Gewalteinwirkung oder Manipulation an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen und den Sicherheitsvorrichtungen. Reparaturen dürfen ausschließlich vom Fachmann durchgeführt werden!
6. Dieses Gerät sollte nur durch einen qualifizierten Kundendienst gewartet werden. Setzen Sie sich mit dem nächsten autorisierten Kundendienst in Verbindung, um das Gerät überprüfen, reparieren oder einstellen zu lassen.
7. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist (siehe Seite 14).
8. Nehmen Sie das Mikrowellengerät nie ohne Lebensmittel in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen. Eine Ausnahme gilt für die erste Inbetriebnahme (Ausbrennen) des Gerätes.
9. Kommt es zu einem Brand oder tritt während des Mikrowellenbetriebes Rauch aus dem Gerät, die Gerätetür geschlossen halten, das Mikrowellengerät abschalten und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen!

Pflege des Mikrowellengerätes

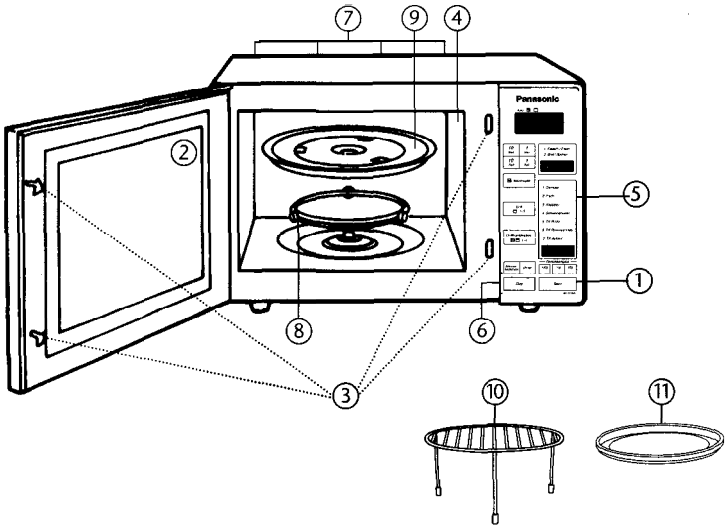
1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
2. Halten Sie stets den Garraum, den Glasdrehteller sowie das Zubehör des Gerätes sauber. Sofern Essensreste oder übergelaufene Flüssigkeiten an den Garraumwänden haften, werden Mikrowellen absorbiert, und dies kann ggf. Funkenbildung verursachen. Entfernen Sie Spritzer von Speisen oder Flüssigkeiten, die an den Garraumwänden haften, mit einem feuchten Tuch.
3. Die Benutzung von starken Reinigungs- oder Scheuermitteln ist zu vermeiden. Sollte das Gerät sehr verschmutzt sein, bedienen Sie sich eines milden Reinigungsmittels.
4. Versehentlich auf lackierte oder kunststoffbeschichtete Oberflächen gelangtes Reinigungsmittel sofort mit Wasser abwischen, sonst entstehen matte Stellen.
5. Das Gehäuse des Gerätes sollte feucht abgewischt und mit einem weichen Tuch getrocknet werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.
6. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem feuchten, weichen Tuch. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Gerätes kommt, lassen Sie die Tür des Mikrowellengerätes beim Säubern geöffnet.
7. Benutzen Sie milde Reinigungsmittel zum Säubern der Türdichtungen und Türdichtungsflächen, da diese sonst angegriffen und beschädigt werden könnten.
8. Während des Betriebes kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und eventuell unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Bitte nach dem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.
9. Bitte den Drehteller herausnehmen und abkühlen lassen, bevor Sie diesen in lauwarmem Seifenwasser oder in der Spülmaschine reinigen.
10. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Einfach den Boden mit einem feuchten Tuch auswischen und anschließend trocknen. Der Rollenring kann in mildem Seifenwasser gereinigt werden.
    Achten Sie darauf, daß Sie den Rollenring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
11. Warnung: Um das Gerät vor Korrosion im Garraum oder an der Gerätetür durch auftretenden Wasserdampf (Kondenswasser) zu schützen, bitte nach jedem Gebrauch gründlich trockenwischen.

Technische Daten

Netzspannung:	230V 50 Hz
Leistungsaufnahme:	Maximum 1400 Watt Mikrowelle 1400 Watt Grill 1140 Watt In Bereitschaft 6 Watt
Ausgangsleistung:	Mikrowelle 100 - 800 Watt (IEC-705) Grill 700 -1100 Watt
Äußere Abmessungen:	(BxTxH) 510 x 370 x 305 mm
Garraumabmessungen:	(BxTxH) 330x330x211 mm
Gewicht:	ca. 17.6 kg

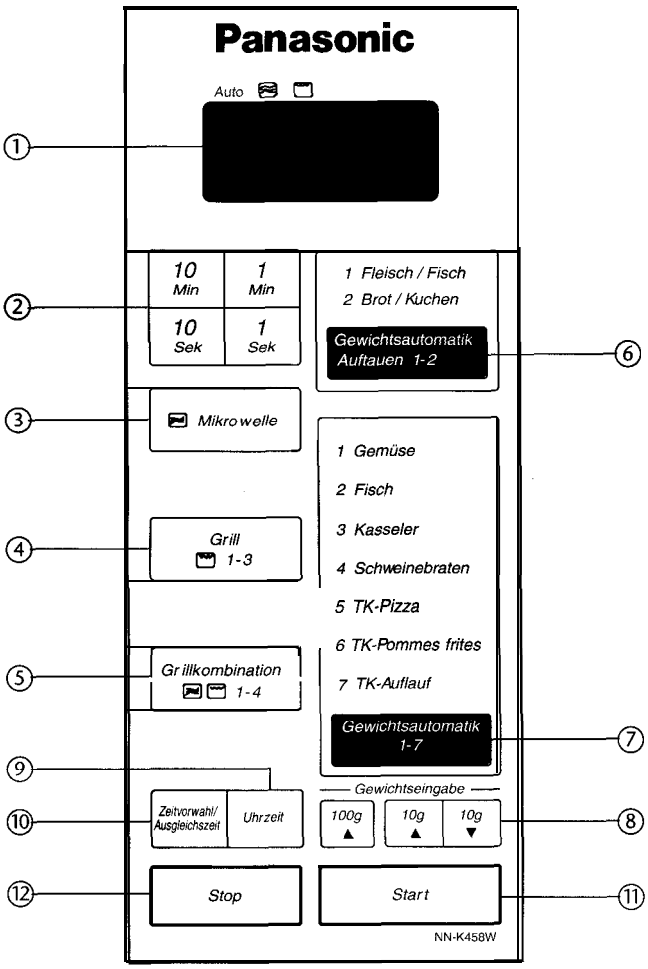
Die Angaben über Gewicht und Abmessungen sind Annäherungswerte.

Schematische Ansicht



① Türöffner
② Sichtfenster
③ Türsicherheitsverriegelungen
④ Garraumbeleuchtung
⑤ Bedienfeld
⑥ Typenschild
⑦ Äußere Entlüftungsschlitze (Garraum-Rückwand)
⑧ Rollenring
⑨ Glasdrehteller
⑩ Mittlerer Rost
⑪ Fettpfanne

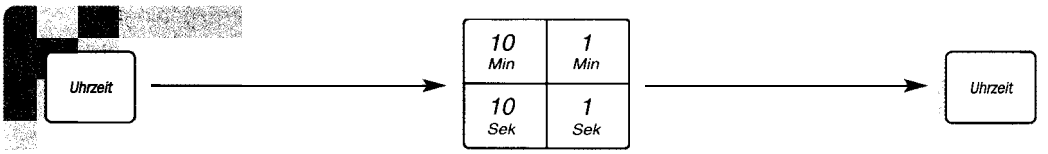
Bedienfeld



① Digitalanzeige/Anzeigenfeld
② Zeiteingabetasten
③ Leistungswahltaste für den Mikrowellenbetrieb
④ Taste für den Grillbetrieb
⑤ Taste für den Grillkombinationsbetrieb
⑥ Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen
⑦ Taste für die Gewichtsautomatik zum Garen bzw. Kombinationsgaren
⑧ Gewichtseingabetasten (▲ aufwärts bzw. ▼ abwärts)
⑨ Taste für die Uhrzeit
⑩ Taste für Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit
⑪ Starttaste:
Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stop-/Löschtaste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet.
⑫ Stop-/Löschtaste:
Durch einmaliges Drücken der Stop-/Löschtaste wird der Betrieb des Gerätes unterbrochen. Durch zweimaliges Drücken werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Uhrzeit.

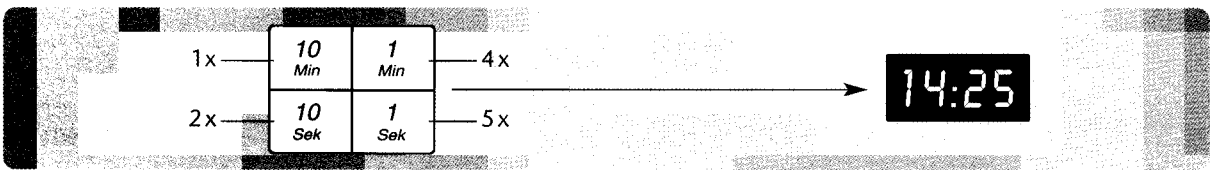
Einstellen der Uhrzeit

Wird der Netzstecker des Mikrowellengerätes in die Steckdose gesteckt, erscheint zuerst die digitale Laufschrift und anschließend ein Doppelpunkt in der Digitalanzeige. Das Gerät ist betriebsbereit. Zum Einstellen der Uhrzeit verfahren Sie bitte folgendermaßen:



- Betätigen Sie die Taste für die Uhrzeit.
  ▶ Der Doppelpunkt blinkt.
- Stellen Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die korrekte Uhrzeit ein (24-Stunden-Uhr).
  ▶ Die Uhrzeit erscheint in der Digitalanzeige, der Doppelpunkt blinkt.
- Betätigen Sie erneut die Taste für die Uhrzeit.
  ▶ Der Doppelpunkt hört auf zu blinken und die Uhrzeit ist eingestellt.

Beispiel:
Wenn Sie 14:25 einstellen wollen, drücken Sie auf die Zeiteingabetasten von links nach rechts wie folgt:



Anmerkungen:
1. Wenn Sie die Uhrzeit korrigieren wollen, drücken Sie erneut die Taste für die Uhrzeit, um die eingestellte Zeit zu löschen. Der Doppelpunkt beginnt zu blinken. Stellen Sie die korrekte Uhrzeit, wie oben beschrieben, ein.
2. Die Uhr zeigt die richtige Zeit an, bis der Stecker aus der Steckdose gezogen wird oder evtl. ein Stromausfall eintritt.

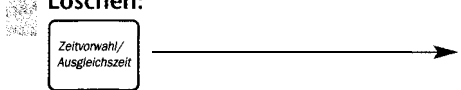
Digitale Laufschrift

Diese Ausstattung erleichtert Ihnen die Bedienung Ihres Mikrowellengerätes. Sie dient als zusätzliche Hilfestellung besonders dann, wenn Sie noch nicht soviel Erfahrung mit der Mikrowelle besitzen. Nach Betätigen einer Taste im Bedienfeld durchläuft erst die jeweilige Eingabe (Leistung, Zeit, Funktion bzw. gewähltes Automatikprogramm) die Digitalanzeige und anschließend der nächste Bedienschritt/Hinweis (siehe Beispiel rechts). Wenn Sie sich in der Bedienung Ihres Gerätes sicher sind, kann die digitale Laufschrift selbstverständlich auch gelöscht werden. Leistungs-, Zeit- und Funktionseingaben erscheinen dann ebenfalls in der Digitalanzeige, Bedienschritte oder Hinweise durchlaufen aber nicht das Anzeigenfeld.

Beispiel:
Maximale Mikrowellenleistungsstufe (800 Watt), 10 Minuten

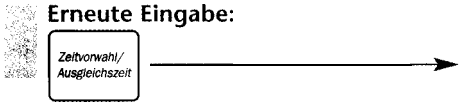
1. Drücken Sie die Leistungswahltaste Mikrowelle
   In der Digitalanzeige erscheint:
   ---800 WATT---ZEIT EINGEBEN---
2. Geben Sie die Zeit über die Zeiteingabetasten ein.
   In der Digitalanzeige erscheint:
   ---STARTTASTE BETAETIGEN---
3. Betätigen Sie die Starttaste Start.

Löschen:



- Drücken Sie 3 mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit
- Die digitale Laufschrift ist gelöscht.
  ▶ Die Eingabe der Leistung, Funktion oder Zeit erscheint in der Digitalanzeige, Bedienungshinweise durchlaufen aber nicht das Anzeigenfeld.

Erneute Eingabe:



- Drücken Sie 3 mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit
- Die digitale Laufschrift ist aktiviert.
  ▶ Die jeweiligen Eingaben über die Tastatur des Bedienfeldes und nachfolgende Bedienungshinweise durchlaufen das Anzeigenfeld.

Leistungs- und Zeiteingabe für den Mikrowellenbetrieb

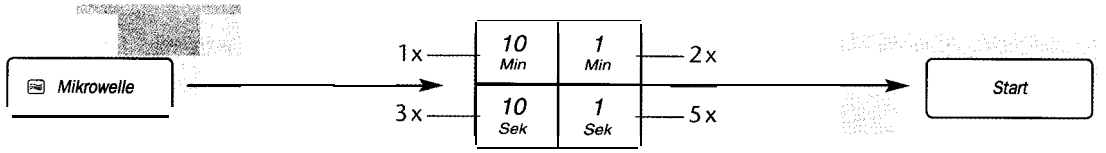
Mikrowelle

Folgende sechs Mikrowellenleistungsstufen zeichnen Ihr Gerät aus:

800 Watt	Garen, Ankochen, Eintöpfe und Ragouts erhitzen	1 x drücken
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen	3 x drücken
440 Watt	Speisen fertiggaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen	4 x drücken
270 Watt	Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen auftauen	2 x drücken
250 Watt	Ausquellen von z.B. Reis und Grieß	5 x drücken
100 Watt	Auftauen von empfindlichen Lebensmitteln wie z.B. Sahnetorte/Hefeteig gehen lassen	6 x drücken

Ein-Phasen-Betrieb: Eingabe von einer Leistung und Zeit.

Beispiel: 270 Watt in 12 Min. 35 Sek.



- Betätigen Sie die Taste für den Mikrowellenbetrieb. Geben Sie durch fortlaufendes Drücken die gewünschte Leistungsstufe ein.
- Stellen Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die gewünschte Zeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb: Es können bis zu drei Leistungen und Zeiten nacheinander eingegeben werden. Für den Zwei-Phasen- bzw. Drei-Phasen-Betrieb wiederholen Sie die Leistungs- und Zeiteingabe und betätigen anschließend die Starttaste.

Beispiel: 800 Watt 10 Min. ⟶ 440 Watt 20 Min. ⟶ 250 Watt 10 Min. ⟶ Start

(siehe auch Seite 10).

Hinweise:

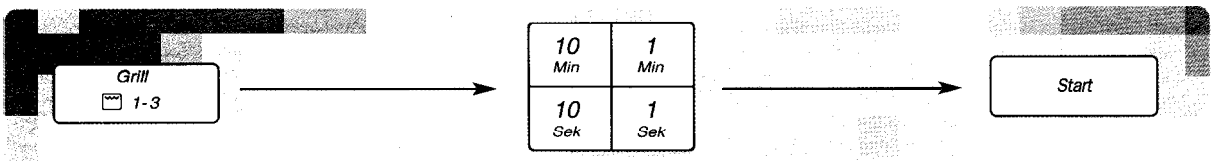
1. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden.
2. Während des Mikrowellenbetriebs kann die eingegebene Leistung durch Drücken der Leistungswahltaste überprüft werden. Die Mikrowellenleistung erscheint dann in der Digitalanzeige.

Grillbetrieb

Grill 1-3

Für den Grillbetrieb stehen drei unterschiedliche Grillstufen zur Verfügung:

Grill 1 = schwache Grilleistung (700 Watt)
Grill 2 = mittlere Grilleistung (950 Watt)
Grill 3 = starke Grilleistung (1100 Watt)



- Drücken Sie die Taste für den Grillbetrieb. Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken die gewünschte Grillstufe (1- 3).
- Geben Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die gewünschte Grillzeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Hinweise:

1. Nach 20 Minuten Grillzeit reduziert sich die Wattleistung von Grill 1, Grill 2 und Grill 3 auf 570 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden.
3. Während des Betriebs mit Grill kann die eingegebene Grillstufe durch Drücken der Taste für den Grillbetrieb überprüft werden. Die Grillstufe erscheint dann in der Digitalanzeige.
4. Nähere Informationen, Zubehörangaben und Lebensmittelbeispiele entnehmen Sie bitte nachfolgendem Kochbuch.

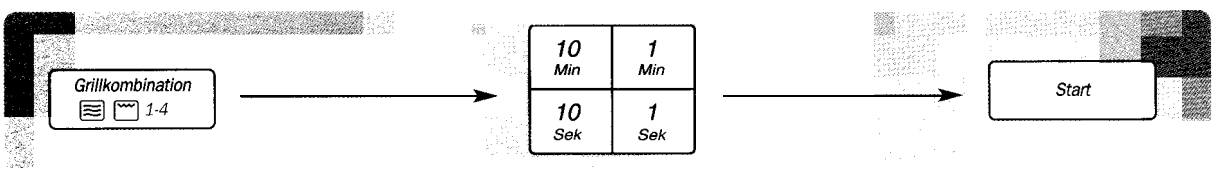
Grillkombinationsbetrieb (Grill + Mikrowelle)

Grillkombination 1-4

Um Ihnen die Bedienung zu vereinfachen, stehen für die Zubereitung der verschiedenen Lebensmittel 4 feste Grillkombinationsprogramme zur Verfügung:

Grillkombinationsprogramm	Grilleistung	Mikrowellenleistung
1 *	900 Watt	110 Watt
2 *	800 Watt	180 Watt
3 *	700 Watt	255 Watt
4	500 Watt	400 Watt

*) Nach 10 Minuten ändern sich die Wattleistungen für Grill und Mikrowelle wie folgt:
570 Watt Grill- und 350 Watt Mikrowellenleistung. Das ist notwendig, um das Gerät vor Überhitzung zu schützen.



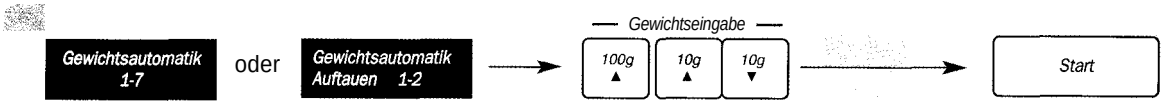
- Drücken Sie die Taste für den Grillkombinationsbetrieb. Wählen Sie durch fortlaufendes Drücken zwischen den Programmen 1-4.
- Geben Sie durch Drücken der Zeiteingabetasten die gewünschte Garzeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Hinweise:

1. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 99 Sekunden.
2. Während des Kombinationsbetriebs kann das eingegebene Programm durch Drücken der Taste für den Grillkombinationsbetrieb überprüft werden. Die Programmnummer erscheint dann in der Digitalanzeige.
3. Weitere Informationen, Rezeptideen und Zubehörangaben entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Kochbuch.

Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist mit unterschiedlichen Gewichtsautomatikprogrammen ausgestattet:
2 Programme zum Auftauen (mit Mikrowelle), 3 Programme zum Garen (mit Mikrowelle) sowie 4 Programme zum Kombinationsgaren (Grill + Mikrowelle).

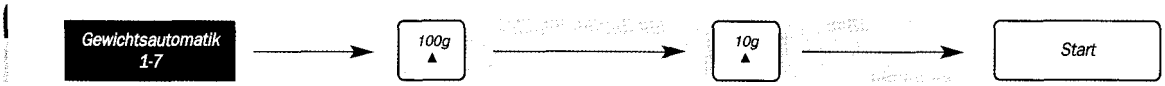


- Wählen Sie das gewünschte Programm durch fortlaufendes Drücken der jeweiligen Taste für die Gewichtsautomatik.
- Geben Sie durch wiederholtes Drücken der entsprechenden Gewichtseingabetasten das Lebensmittelgewicht ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Gewichtseingabe:

- Nach erstem Betätigen einer Gewichtseingabetaste erscheint in der Digitalanzeige für jedes Programm ein bestimmtes Gewicht. Dieses wird als Erstgewicht bezeichnet und basiert auf haushalts- oder handelsüblichen Lebensmittelmengen.
- Taste 100g ▲ — Durch wiederholtes Drücken verändert sich das Gewicht in 100g-Schritten aufwärts (A), bis die maximale Lebensmittelmenge erreicht ist und fängt dann beim Mindestgewicht wieder fortlaufend an.
- Taste 10g ▲ / 10g ▼ — Durch wiederholtes Drücken kann das Gewicht in 10g-Schritten aufwärts (▲) bzw. abwärts (▼) verändert werden, bis das Höchst- bzw. Mindestgewicht erreicht ist und fängt dann bei der minimalen bzw. maximalen Lebensmittelmenge wieder fortlaufend an.

Beispiel: 230g Tiefkühl-Pizza, vorgebacken (siehe Seite 19).



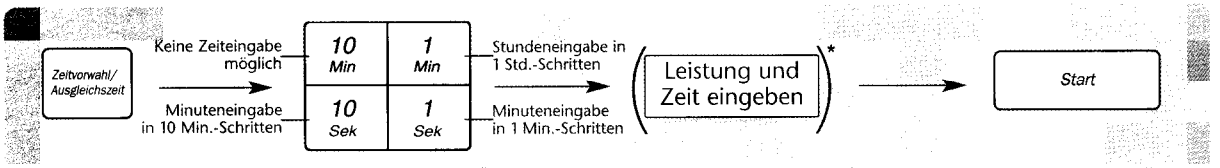
- Drücken Sie die Taste 5 mal
  ▶ Das Programm TK-Pizza ist gewählt.
- Betätigen Sie die Gewichtseingabetaste 3 mal
  ▶ Das Erstgewicht 300 g erscheint in der Digitalanzeige. Durch wiederholtes Drücken erscheint 400 g (Maximum), dann 200 g.
- Drücken Sie die Taste 3 mal
  ▶ 230 g erscheint in der Digitalanzeiqe.
- Betätigen Sie die Starttaste.
  ▶ Leistung und Zeit laufen ab.

Hinweise:

1. Sie sollten ausschließlich Lebensmittel auftauen oder garen, die für die einzelnen Programme laut Tabelle im Kochbuch angegeben sind (siehe Seite 17-19).
2. Halten Sie sich unbedingt an die Gewichtsbegrenzungen (Mindest- und Höchstgewicht) der Lebensmittel, die jeweils für die Automatikprogramme geeignet sind.
3. Das Erstgewicht der Lebensmittel wird im Kochbuch zu Ihrer Information angegeben.
4. Geben Sie das Gewicht des Lebensmittels auf 10 g genau ein.
5. Die Automatikprogramme können beim Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb nur als erste Phase eingegeben werden.
6. Während des Programmablaufs kann durch Drücken der jeweiligen Taste für die Gewichtsautomatik das eingegebene Programm überprüft werden. Es erscheint dann in der Digitalanzeige.
7. Nähere Informationen zur Gewichtsautomatik finden Sie im nachfolgenden Kochbuch auf den Seiten 17-19.

Zeitvorwahl und Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

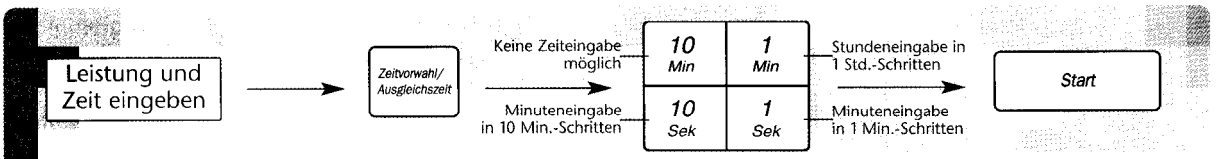
Zeitvorwahl: Diese Ausstattung ermöglicht den später einsetzenden Betrieb des Gerätes.



- Drücken Sie die Taste für die Zeitvorwahl.
- Geben Sie die entsprechende Vorwahlzeit ein.
- Geben Sie die gewünschte Leistung und Zeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

*) Wird der dritte Bedienschritt weggelassen, kann das Gerät als Signalwecker genutzt werden.

Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit: Diese Zeiten sind Stehzeiten und beinhalten einen Temperaturausgleich.



- Geben Sie die gewünschte Leistung und Zeit ein.
- Drücken Sie die Taste für die Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit.
- Geben Sie die entsprechende Ausgleichs- oder Nachgarzeit ein.
- Betätigen Sie die Starttaste.

Hinweise:

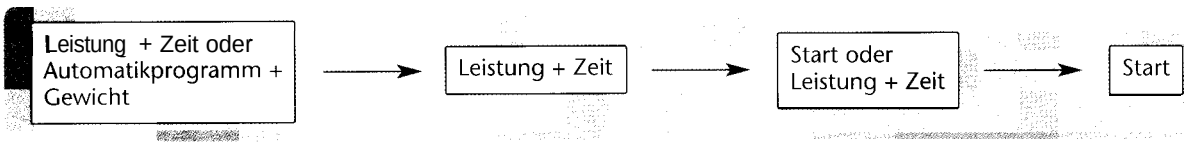
1. Die Zeiteingabe ist nur in Stunden und Minuten möglich. In der Digitalanzeige erscheint ein „*H*" (engl.: hour) für Stunde.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beim Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb kann die Zeitvorwahl nur als erste Phase, die Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit als zweite oder dritte Phase eingegeben werden.

Zwei-Phasen- / Drei-Phasen-Betrieb

Bei Ihrem Gerät können bis zu drei Betriebsarten und Zeiten (ggf. Gewicht) nacheinander eingegeben werden, die dann anschließend hintereinander ablaufen.
Nachfolgende Übersicht zeigt Ihnen alle Möglichkeiten des Phasen-Betriebs unter der Berücksichtigung der verschiedenen Betriebsarten.

erste Phase	*zweite Phase*	*dritte Phase*
• Mikrowelle	• Mikrowelle	• Mikrowelle
• Grill	• Grill	• Grill
• Grillkombination	• Grillkombination	• Grillkombination
• Gewichtsautomatik	• Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit	• Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit
• Zeitvorwahl		

Eingabe für den Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb: Beispiel:

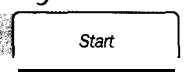


Hinweis:
Es ist möglich, die verschiedenen Betriebsarten zu variieren. Um aber Anwendungsfehler bei der Zubehörbenutzung zu vermeiden, ist es sinnvoll, immer mit einer gleichen oder ähnlichen Betriebsart, die das gleiche Zubehör erfordert, zu arbeiten.

Kindersicherung

Nach Aktivierung der Kindersicherung kann keine Eingabe über die Tastatur des Bedienfeldes erfolgen. Die Funktion der Mikrowelle ist blockiert, das Gerät arbeitet nicht. Die Tür kann wie gewohnt geöffnet werden.

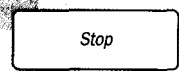
Eingabe:



(durchläuft 2 mal die Digitalanzeige)

- Drücken Sie 3 mal die Starttaste.
- Die Kindersicherung ist aktiviert.
  ▶ Die Uhrzeit erscheint wieder in der Digitalanzeige.

Löschen:



- Drücken Sie 3 mal die Stop-/Löschtaste.
- Die Kindersicherung ist gelöscht.
  ▶ Die Uhrzeit erscheint wieder in der Digitalanzeige.

Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken

Mit dieser Ausstattung können Sie alle Funktionen des Mikrowellengerätes zeigen.

Eingabe:

Wählen Sie eine beliebige Funktion (z.B. Betriebsart und Zeit, ggf. Gewicht) und betätigen Sie die Starttaste. Die Eingabe erscheint in der Digitalanzeige und die Zeit läuft ab. Dennoch ist das Gerät nicht in Betrieb, d.h. es wird keine Mikrowellenleistung und/oder Grillhitze abgegeben.

- Betätigen Sie 3 mal die Taste für die Uhrzeit.
  ▶ ---ANWENDUNGSBEISPIEL--- durchläuft die Digitalanzeige.
- Bei Ablauf einer Funktion (Zeit und Leistung) erscheint „0" (für Demonstration) in der Digitalanzeige.

Löschen:

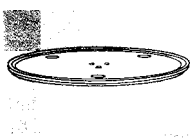
- Drücken Sie erneut 3 mal die Taste für die Uhrzeit.
- Die Uhrzeit erscheint wieder in der Digitalanzeige.
  ▶ Das Gerät ist wieder betriebsbereit.

Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes

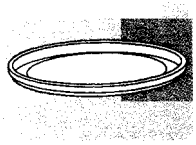
Das Magnetron ist das wichtigste Bauteil des Mikrowellengerätes, da es die Mikrowellen erzeugt. Es wandelt etwa 50% der aus dem Stromnetz aufgenommenen elektrischen Energie (Strom) in Mikrowellen um und sendet sie durch einen Hohlleiter in den Garraum.
Das Material der Garraumwände ist Metall, das die Mikrowellen reflektiert (zurückwirft) und somit im Garraum verteilt. Dieser ist zusätzlich mit Kunststoff beschichtet, damit Sie das Gerät leichter reinigen können.
In der Tür befindet sich ein feinmaschiges Metallgitter, das zwar die Einsicht in den Garraum zuläßt, aber das Austreten der Mikrowellen verhindert, da diese im Durchmesser größer (∅ 2-3 cm) als die Gitteröffnungen sind.
Die Mikrowellen werden auch hier zur Mitte des Garraums reflektiert. Beim Öffnen der Tür schaltet sich das Magnetron automatisch ab, so daß keine Mikrowellen mehr erzeugt und in den Garraum gesendet werden.
Ihr Mikrowellengerät ist mit einem Drehteller ausgestattet, der das Lebensmittel durch das Mikrowellenfeld bewegt.

Bitte beachten Sie, daß der Glasdrehteller mit dem Rollenring immer im Gerät verbleibt, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten. So werden die Lebensmittel gleichmäßig aufgetaut, erwärmt oder gegart.
Neben der reinen Mikrowellenfunktion ist das Gerät zusätzlich mit einem Grill ausgestattet. Die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke dienen als Grillelement und erzeugen eine Oberflächenbräunung. Der Quarzgrill kann auch in Kombination mit Mikrowelle genutzt werden. Hierfür stehen Ihnen vier Programme Zurverfügung, die mit unterschiedlichen Grill- und Mikrowellenleistungen festgelegt sind.

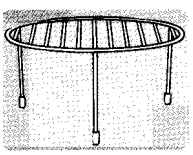
Zubehör:
Das unterschiedliche Zubehör des Mikrowellengerätes ist vielseitig anwendbar und findet seine Verwendung für die verschiedenen Betriebsarten wie folgt:



Glasdrehteller
verbleibt mit dem Rollenring stets im Gerät, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten.



Fettpfanne
für den Grill- und Grillkombinationsbetrieb, zum Auffangen von Fett und Fleischsaft.



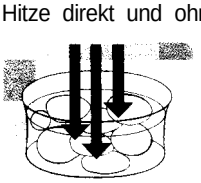
Mittlerer Rost
wird evtl. in Verbindung mit der Fettpfanne zum Grillen und Kombinationsgaren verwendet.

Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Angaben laut Rezept oder Tabelle und beachten Sie unbedingt den richtigen Einsatz des Zubehörs für die Gewichtsautomatikprogramme.

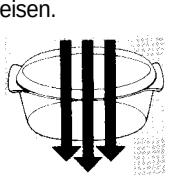
Mikrowellen und ihre Wirkung

Mikrowellen sind elektromagnetische Wellen, ähnlich den Radio- oder Fernsehwellen. Sie unterscheiden sich lediglich durch ihre Frequenz, d.h. durch die Anzahl ihrer Schwingungen pro Sekunde. Die Mikrowelle schwingt 2,45 Milliarden Mal in der Sekunde und gehört zu den Kurzwellen, die auch beim Arzt zur Wärmebehandlung eingesetzt werden. Im Mikrowellengerät werden die Wellen zum Auftauen, Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln benutzt.
Während beim herkömmlichen Kochen immer zuerst die Herdplatte, der Backofen oder der Grill erhitzt wird, bevor die Wärme durch Wärmeleitung von außen in das Lebensmittelinnere gelangt, erzeugen Mikrowellen die Hitze direkt und ohne Umwege in den Speisen.

Die Mikrowellen dringen ca. 2-3 cm in das Lebensmittel ein, d.h. sie werden absorbiert (aufgenommen) und setzen die Moleküle (z.B. Fett-, Wasser- oder Zuckermoleküle) in Schwingung. Durch diese schnelle Hin- und Herbewegung entsteht Reibung und damit Wärme. Nach dem Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang hören die bewirkten Molekülbewegungen im Lebensmittel erst nach und nach auf. In dieser Zeit findet ein Temperaturausgleich statt, der als Nachgarzeit beim Erwärmen bzw. Garen und als Ausgleichszeit beim Auftauen bezeichnet wird. Die Lebensmittel sollten deshalb vor dem Servieren oder Weiterverarbeiten noch einige Minuten ruhen, damit sich durch diese Stehzeiten die Wärme gleichmäßig verteilen kann. Das macht die Speisen perfekt.



Mikrowellen werden von Lebensmitteln und Wasser absorbiert



Mikrowellen durchdringen Glas, Porzellan, Papier und Keramik

Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert

Die Vorteile der Mikrowelle

Ein Mikrowellengerät ist ein sinnvolles Zusatzgerät im Haushalt, aber kein Ersatz für den Backofen und Herd.
Die besonderen Vorteile der Mikrowelle liegen im nährstoffschonenden Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln. So bleiben Aroma, Vitamine und Mineralstoffe weitestgehend erhalten.
Das Auftauen von gefrorenen Lebensmitteln geht im Vergleich zu herkömmlichen Verfahren nicht nur schneller, sondern auch schonender. Der Flüssigkeits- und damit Gewichtsverlust ist geringer, wodurch besonders Nährstoffe besser erhalten bleiben. Durch die kurzen Erwärmzeiten entfällt das lange vitaminzerstörende Warmhalten der Speisen. Die Mahlzeiten können stattdessen portionsweise wiedererwärmt werden.
Beim Garen wird meist wenig Wasser und Fett verwendet. Das Eigenaroma des Lebensmittels bleibt besser erhalten und der Vitamin- und Mineralstoffverlust ist genauso gering wie beim nährstoffschonenden Dünsten oder Dämpfen.

Auch die Zubereitung empfindlicher Speisen wie Flans oder Terrinen, die sonst aufwendig im Wasserbad gegart werden, ist so einfach und problemlos wie das Schmelzen von Schokolade oder Gelatine (siehe auch Tips und Tricks auf der Seite 41).
Und nicht zu vergessen: Die Speisen können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden. Bitte achten Sie darauf, daß das Geschirr mikrowellengeeignet und hitzebeständig ist, wie z.B. Glas oder Porzellan (siehe Seite 14).
Folgende Lebensmittel sollten Sie nach wie vor auf herkömmliche Art zubereiten:

- Eier in der Schale, da sie durch den Druck platzen oder explodieren könnten.
- Lebensmittel, die viel Fett zum Garen benötigen, z. B. Paniertes und Bratkartoffeln.
- Rindfleisch wie z.B. Schmorbraten oder Rouladen, das aufgrund seiner Struktur meistens trocken und zäh wird. Eine Ausnahme ist sehr gut abgehangenes,zartes Roastbeef oder Filet.
- Große Mengen Eintopf.

Praktische Tips

1. Die im Kochbuch angegebenen Garzeiten sind Richtzeiten. Die Garzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Gargutes sowie von der Art des verwendeten Geschirrs.
2. Im Mittelpunkt des Gerätes ist am wenigsten Energie vorhanden, stellen Sie die Gefäße deshalb an den Rand des Drehtellers.
3. Sie sollten zuerst von den kürzeren Garzeiten ausgehen, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.
4. Garen oder erhitzen Sie Speisen immer in einem Gefäß mit Deckel, um ein Austrocknen zu vermeiden. Haben Sie keinen passenden Deckel, behelfen Sie sich mit einem Teller oder Mikrowellenfolie. Was Sie auf dem Herd ohne Deckel garen, garen Sie auch im Mikrowellengerät ohne Abdeckung, also z.B. Saucen oder Aufläufe.
5. Wie beim konventionellen Kochen ist es erforderlich, den Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang häufiger zu überprüfen. Dabei das Lebensmittel – falls erforderlich - umrühren oder wenden.
6. Bei Lebensmitteln mit festen Schalen oder Häuten, z.B. Kartoffeln oder Würstchen, empfiehlt es sich, diese vorher anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.
7. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel können austrocknen und verbrennen, wenn Sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.

7a. Zum Auftauen (oder Aufbacken in Kombination mit Grill) von Brot oder Brötchen verwenden Sie bitte in jedem Fall eine sehr geringe Mikrowellenleistung von 100 Watt oder 270 Watt.
Geben Sie sehr kurze Zeiten (minutenweise) ein und kontrollieren Sie ebenfalls den Vorgang. Diese Lebensmittel können aufgrund ihrer Struktur sehr leicht verbrennen und ggf. einen Brand auslösen.

8. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
9. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese könnten sich entzünden.
10. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z.B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe „Das geeignete Geschirr" Seite 14).
11. Eventuell vorhandene Drahtverschlüsse von den Lebensmitteln entfernen, bevor sie in das Mikrowellengerät gestellt werden.
12. Bitte sicherstellen, daß die Lebensmittel beim Erwärmen bzw. Garen eine Mindesttemperatur von 70 °C erreichen.
13. Falls Sie den Garzustand der Lebensmittel mit einem Speisenthermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisenthermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.
14. Plastiktüten entfernen, bevor Sie garen oder auftauen.
15. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder anderes Material im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
16. Auch beim Garen und Erhitzen mit der Mikrowelle benötigen Sie zur Entnahme des Geschirrs Topflappen, da das Lebensmittel Wärme an das Geschirr abgibt.

Das geeignete Geschirr

Für den Mikrowellenbetrieb:

Spezielles Geschirr für den Mikrowellenbetrieb wird von den Herstellern in der Regel als mikrowellengeeignet bezeichnet und kann in Ihrem Gerät verwendet werden. Aber auch in Ihrem Haushalt finden sich bestimmt Teller, Tassen, Schalen, Schüsseln oder Töpfe, die Sie im Mikrowellengerät einsetzen können.
Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert, durchdringen aber Materialien wie Glas, Porzellan und Keramik. Hieraus ergibt sich die Verwendbarkeit des Geschirrs für den Mikrowellenbetrieb.

Gut geeignet sind:
- Hitzebeständiges Glasgeschirr, z.B. von Pyrex.
- Glaskeramik, z.B. Arcoflam, Pyroflam.
- Hitzebeständiges glasiertes Keramikgeschirr.

Bedingt geeignet sind:
- Schaschlik oder Rouladenspieße aus Holz.
- Geschirr aus hitzebeständigem Kunststoff (siehe Herstellerangabe; sollte aber besser nurzum Auftauen oder Erwärmen benutzt werden).
- Kochbeutel, Bratfolie (ohne Metallverschluß) oder Mikrowellenfolie.

Nicht geeignet sind:
- Töpfe und Pfannen aus Metall, Geschirr mit Metalldekor, Aluminiumschalen oder Kunststofformen mit Aluminiumdeckel. Da es hier zur Funkenbildung kommen kann, füllen Sie die Speisen bitte in mikrowellengeeignete Gefäße um.
- Bleikristall, dünne zerbrechliche Gläser.
- Nicht hitzebeständiges Kunststoffgeschirr, Pappteller und nicht hoch hitzebeständige Babyfläschchen.
- Verschlossene Gefäße, z.B. mit Schraubverschluß.

Für den Grillbetrieb:

Beim Grillbetrieb darf generell kein Geschirr verwendet werden, das auch nicht für den Backofen geeignet, d.h. hitzebeständig ist. Sie können Geschirr aus Metall oder hoch hitzebeständigem Glas, Glaskeramik oder Porzellan verwenden.
Bitte setzen Sie hier in keinem Fall Kunststoffgeschirr oder Pappgefäße etc. ein. Diese schmelzen aufgrund der hohen Temperaturen oder können sogar Feuer fangen.

Für den Grillkombinationsbetrieb:

Bei dieser. Betriebsart werden Grillhitze und Mikrowellenleistung abwechselnd abgegeben. Verwenden Sie deshalb nur Geschirr, das hoch hitzebeständig und mikrowellengeeignet ist, z.B. Glas, Glaskeramik oder Porzellan. Achten Sie darauf, das es keine Gold- bzw. Metallränder hat, denn diese könnten beschädigt werden.
Setzen Sie ebenfalls keine Aluminiumformen oder -deckel ein, da durch die Reflexion des Metalls nur eine geringe Wirkung der Mikrowelle erreicht wird oder es zur Funkenbildung kommen kann.

Hinweis:
Das Metallzubehör mittlerer Rost und Fettpfanne ist speziell für dieses Mikrowellengerät konzipiert und deshalb auch für den Grillkombinationsbetrieb mit Mikrowelle geeignet. Bitte halten Sie sich genau an die Angaben laut Kochbuch.

Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten

- Wenn Sie nicht sicher sind, ob sich Glas- oder Keramikgeschirr für die Mikrowelle eignet, stellen Sie es ohne Inhalt bei voller Leistung für 20 Sekunden ins Mikrowellengerät. Das Geschirr sollte kalt bleiben oder höchstens handwarm werden.
- Wenn Sie glasiertes Keramikgeschirr benutzen, sollte die Glasur keine Beschädigungen oder Risse aufweisen. Hier kann beim Spülen Wasser eindringen, sich beim anschließenden Erhitzen ausdehnen und zum Platzen des Geschirrs führen.
- Unglasiertes Geschirr nimmt beim Spülen Wasser auf, dadurch kann sich die Garzeit verlängern. Deshalb sollten Sie den Römertopf auch nicht wässern.
- Flache Speisen garen besser als hohe, daher das Gefäß immer entsprechend der Speisenmenge wählen.
- Speisen garen in runden und ovalen Formen gleichmäßiger als in eckigen. In den Ecken kann es zu ‚einer Mikrowellenkonzentration und damit zu einer Überhitzung kommen.
- Wenn Sie Teile aus Metall in das Mikrowellengerät geben, kann es zu Funkenbildung kommen, was zur Beschädigung des Garraumes und des Geschirrs führen kann.

Die Garzeit im Mikrowellengerät

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Garzeit im Mikrowellengerät. Proportional zur Lebensmittelmenge ändert sich die Garzeit. Als Faustregel gilt:

Doppelte Menge – Fast doppelte Zeit
Halbe Menge – Halbe Zeit

Auch die Zusammensetzung der Speisen spielt eine Rolle. Enthält das Lebensmittel viel Fett oder Zucker, ist die Garzeit kürzer als bei stark wasserhaltigen Lebensmitteln.
Die Beschaffenheit des Lebensmittels sowie Größe und Form haben einen weiteren Einfluß. Ein Braten benötigt eine längere Garzeit als die gleiche Menge kleingeschnittenes Fleisch.
Außerdem sollten Sie das Lebensmittel in gleichgroße Stücke schneiden, um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erzielen.
Entscheidend ist weiterhin die Ausgangstemperatur der Speisen. Lebensmittel aus dem Kühlschrank benötigen eine längere Erwärm- oder Garzeit als Speisen mit Zimmertemperatur.
Lassen Sie die Lebensmittel nach dem Garen noch ruhen, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilt (Temperaturausgleich). Gemüse bleibt noch 5 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, Fleisch wird ca. 10 Min. in Alufolie gewickelt, damit sich der Fleischsaft sammeln kann.

Die Mikrowellenleistungsstufen

Mikrowelle

Sie können bei Ihrem Panasonic Mikrowellengerät -wie auch bei der Herdplatte – unterschiedliche Leistungsstufen einstellen. Mit den 6 verschiedenen Mikrowellenleistungen können jeweils bestmögliche Ergebnisse zum Auftauen, Erwärmen oder Garen der Lebensmittel erreicht werden.
Welche Leistung für welche Art der Zubereitung geeignet ist, können Sie zum einen aus der nachfolgenden Auflistung entnehmen, zum anderen finden Sie viele Beispiele auf den Rezeptseiten oder in den Tabellen im Kochbuch.
Benutzen Sie mikrowellengeeignetes Geschirr (Schüssel, Teller etc.). Beim Erwärmen und Garen sollte das Geschirr grundsätzlich abgedeckt werden, damit das Lebensmittel nicht austrocknet. Zum Auftauen legen Sie das Lebensmittel einfach auf einen umgedrehten Teller.

Folgende Mikrowellenleistungen zeichnen Ihr Gerät aus:

800 Watt	Garen, Ankochen; Eintöpfe und Ragouts erwärmen	270 Watt	Auftauen von z.B. Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen	250 Watt	Ausquellen von z. B. Getreide; Gelatine schmelzen
440 Watt	Speisen fertig garen, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen	100 Watt	Auftauen empfindlicher Lebensmittel, z.B. Sahnetorte; Hefeteig gehen lassen

Hinweis:
Bedienung für den Mikrowellenbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf Seite 7.

Der Quarzgrill

Grill
1-3

Beim Grillbetrieb wird durch die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke eine Oberflächenhitze erzeugt.
Der Quarzgrill ist variabel in drei Stufen (1-3) einstellbar, wobei die stärkste Bräunung mit der Grillstufe 3 erreicht wird.

Grillstufe 1: 700 Watt Grilleistung (schwach)
1 – geeignet zum Gratinieren empfindlicher Lebensmittel bzw. Gerichte mit langer Garzeit.

Grillstufe 2: 950 Watt Grilleistung (mittel)
2 – geeignet zum Bräunen von empfindlicheren Lebensmitteln wie z. B. Fisch

Grillstufe 3: 1100 Watt Grilleistung (stark)
3 – geeignet zum Grillen von z. B. flachen Fleischstücken wie Steaks etc., zum Überbacken von Toasts oder zum Bräunen von Aufläufen.

Das Lebensmittel wird zum Grillen direkt auf den mittleren Rost plaziert. Stellen Sie diesen in die Fettpfanne, um die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten oder um den Bratensaft bzw. Sud aufzufangen.
Aufläufe gratinieren Sie in einer hitzebeständigen Form auf dem Glasdrehteller.
Bitte beachten Sie ebenfalls die Zubehörangaben laut Rezept oder Tabelle im Kochbuch.

Hinweise:
1. Die Wattleistung von Grill 1, Grill 2 und Grill 3 reduzieren sich nach 20 Minuten Grillbetrieb auf 570 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Bedienung für den Grillbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 8.

Die Grillkombination

Grillkombination
1-4

Beim Grillkombinationsbetrieb wechseln sich Mikrowellenleistung und Grillhitze in gleichbleibenden Intervallen ab, d.h. Mikrowelle und Grill arbeiten nacheinander und nicht simultan.
Um Ihnen die Bedienung zu vereinfachen, stehen für die Zubereitung der verschiedenen Lebensmittel 4 feste Grillkombinationsprogramme zur Verfügung:

Welches Zubehör in Abhängigkeit von der Zubereitung des Lebensmittels für welche Kombination geeignet ist, entnehmen Sie bitte den Rezeptseiten und Tabellen laut Kochbuch. Bitte beachten Sie auch die Seite ,,Das geeignete Geschirr" (Seite 14).

Grillkombinationsprogramm	Grilleistung	Mikrowellenleistung
1 *	900 Watt	110 Watt
2 *	800 Watt	180 Watt
3 *	700 Watt	255 Watt
4	500 Watt	400 Watt

*) Nach 10 Minuten ändern sich die Wattleistungen für die Grillkombination wie folgt:
570 Watt Grill- und 350 Watt Mikrowellenleistung. Das ist notwendig, um das Gerät vor Überhitzung zu schützen.

Hinweise:
1. Rezeptbeispiele für die unterschiedlichen Grillkombinationsprogramme entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil und den Tabellen im Kochbuch.
2. Bedienung für den Grillkombinationsbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 8.

Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist neben der manuellen Bedienung, bei der eine Mikrowellenleistung (z.B. 600 Watt) gewählt und die gewünschte Zeit eingegeben wird, zusätzlich mit einer Gewichtsautomatik ausgestattet.
Die unterschiedlichen Programme zum Auftauen, Garen sowie Kombinationsgaren erleichtern Ihnen das Arbeiten mit dem Mikrowellengerät und sind ganz einfach zu bedienen. Für jedes Programm wurden unterschiedliche Mikrowellenleistungen und/oder Grilleistungen sowie Zeiten für bestimmte Lebensmittel in Abhängigkeit vom Gewicht ermittelt.
Gemeinsam ist diesen Gewichtsautomatiken, daß keine Eingabe von Leistung und Zeit mehr notwendig ist.
Sie wählen lediglich das gewünschte Automatikprogramm und geben das Gewicht des Lebensmittels über die Gewichtseingabetasten auf 10g genau ein. Anschließend betätigen Sie die Starttaste. Das Programm läuft ab. Zu Ihrer Information erscheint die erforderliche Auftau- oder Garzeit in der Digitalanzeige (siehe Bedienungsanleitung Seite 9). Durch Drücken einer beliebigen Gewichtsautomatiktaste während des Betriebs wird das eingegebene Programm abgerufen. Es erscheint dann ebenfalls im Anzeigenfeld.
Der Programmablauf kann durch Öffnen der Tür unterbrochen werden, entweder nurzur Kontrolle oder um das Lebensmittel umzurühren oder zu wenden. Zur Erinnerung ertönt dann ein akustisches Signal. Schließen Sie wieder die Tür und drücken Sie die Starttaste. Die Zeit läuft weiter ab.
Bei jedem Programm wird nach Betätigen der Gewichtseingabetaste zuerst ein Gewicht angezeigt, das bezogen auf haushalts- oder handelsübliche Lebensmittelmengen festgelegt wurde. Dieses Erstgewicht ist zu Ihrer Information in den Tabellen für die einzelnen Programme aufgeführt.
Welche Gewichtsautomatikprogramme Ihnen zur Verfügung stehen, entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten. Halten Sie sich genau an die -gegebenen Lebensmittel sowie Gewichtsbegrenzungen und beachten Sie die Zubehörangaben und Hinweise/Tipps.
Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im nachfolgenden Rezeptteil oder in den Tabellen ab Seite 29.

Gewichtsautomatik zum Auftauen

Ihr Mikrowellengerät verfügt über zwei Programme zum Auftauen; eines für Fleisch, Fisch und Geflügel und das andere für verschiedene Brot- und Kuchensorten.
Die Lebensmittel sollten möglichst flach und gleichmäßig angeordnet bei mindestens -18°C eingefroren und gelagert werden. Achten Sie auf portions- und formgerechtes Einfrieren, damit das Lebensmittel zum Auftauen anschließend auch in Ihr Gerät paßt. Entfernen Sie grundsätzlich sämtliches Verpackungsmaterial. Läßt sich das Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, tauen Sie es bei 800 Watt in 1-2 Minuten an. Legen Sie das Lebensmittel zum Auftauen auf einen Teller.

Bei dem Programm Fleisch/Fisch bitte zusätzlich auf eine umgedrehte Untertasse, damit der entstehende Fleischsaft abtropfen kann. Dieser Fleischsaft darf in keinem Fall weiter verwendet werden oder mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.
Beim Auftauen mit den Gewichtsautomatikprogrammen sind Ausgleichszeiten (Stehzeiten) erforderlich, bis das Lebensmittel vollständig aufgetaut ist oder weiterverarbeitet werden kann. Je nach Gewicht und Art des Lebensmittels sind bis zu 90 Minuten einzuplanen. Näheres zum Auftauen finden Sie auch auf der Seite 29.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchst-gewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Fleisch/Fisch Erstgewicht: 800 g	Flache Fleischstücke wie z.B. Steak, Rouladen, Gulasch und Hackfleisch	200 - 1000 g	Umgedrehte Untertasse auf einem flachen Teller	Wickeln Sie die Enden der Beine von ganzen Hähnchen und Enten in Alufolie, bevor Sie diese auftauen. Wenden Sie Lebensmittel ab 500g während der Auftauzeit (Signalton). Kleine Fleischstücke nach dem Auftauen auseinandernehmen, bei Hackfleisch den verbleibenden Eiskern auseinanderbröseln.
	Geflügel und Wild	200 - 2500 g		
	Braten	500 - 2500 g		
	Fisch	200 - 1000 g		
Brot/Kuchen Erstgewicht: 500 g	Brot, ganz oder in Scheiben	100 - 1000 g	Flacher Teller (wenn möglich umgedreht)	Brot ab 500g während der Auftauzeit (Signalton) wenden. Mürbeteigkuchen mit Obst benötigt bis zum vollständigen Auftauen eine längere Stehzeit. Sahnetorten, Crèmeschnitten und Kuchen mit Schokoladenguß sind für diese Automatik **nicht geeignet**. Angaben zum Auftauen finden Sie hierfür in der Tabelle auf der Seite 29.
	Hefekuchen, Biskuit, Rührkuchen, Käsekuchen, Blätterteig - oder Hefegebäck, Mürbeteigkuchen mit Obst	100 - 1500 g		

Hinweise:
1. Bei den Programmen Fleisch/Fisch und Brot/Kuchen ertönt ab 500g nach der Hälfte der Auftauzeit ein akustisches Signal; zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel gewendet werden.
2. Bedienung für die Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise und Informationen finden Sie in der Bedienungs-anleitung auf der Seite 9.

Gewichtsautomatik zum Garen

Bei der Gewichtsautomatik zum Garen verwenden Sie mikrowellengeeignetes Geschirr mit Deckel. Planen Sie eine Stehzeit (Nachgarzeit) von 5-10 Minuten ein. Diese Zeit ist besonders wichtig, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Lassen Sie deshalb Fisch und Kasseler vor dem Servieren unbedingt noch 10 Minuten ruhen. Gemüse rühren Sie bitte vor der Stehzeit einmal um.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchst-gewicht	Hinweise/Tips
Gemüse (frisch) Erstgewicht: 500 g	Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Porree, Sellerie, Steckrüben und Zucchini	**200-1000** g (netto)	Pro 100 g Gemüse 1 EL Flüssigkeit zufügen. Gemüse während der Garzeit einmal umrühren (Signalton).
Fisch Erstgewicht: 500 g	Fischfilet wie Rotbarsch, Seelachs, Scholle oder Kabeljau	**200 - 1000 g**	Pro 100 g Fischfilet 1 EL Flüssigkeit (Wasser mit Zitrone oder Essig, Brühe oder Wein) zufügen.
Kasseler Erstgewicht: 1000g	Kasselerbraten/-lachs ohne Knochen	700-1500g	Kasseler mit der Fettseite nach unten in eine Form mit Deckel geben und nach 2/3 der Garzeit wenden (Signalton).

Hinweise:

1. Die Flüssigkeitszugaben werden bei der Gewichtseingabe der Lebensmittel nicht berücksichtigt.
2. Bei dem Gewichtsautomatikprogramm Gemüse ist nach der Hälfte der Garzeit ein Signalton zu hören. Rühren Sie das Gemüse zu diesem Zeitpunkt bitte um. Bei dem Programm Kasseler ertönt nach 2/3 der Zeit ein akustisches Signal, um das Lebensmittel zu wenden.
3. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil oder den Tabellen im Kochbuch ab Seite 29.
4. Bedienung für die Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 9.

Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren

Für das Garen und Bräunen von Schweinebraten sollte unbedingt Frischware verwendet werden. Würzen Sie das Lebensmittel wie gewohnt und legen Sie es auf einen umgedrehten Teller (Untertasse oder Eßteller) in die Fettpfanne. Stellen Sie diese direkt auf den Glasdrehteller. Ein Wenden des Fleisches ist erforderlich, um eine Bräunung von beiden Seiten zu gewährleisten. Garen Sie deshalb den Braten immer zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochenseite nach oben. Lassen Sie das Fleisch vor dem Servieren zum Temperaturausgleich noch ca. 10 Minuten in Alufolie gewickelt ruhen (Stehzeit).

Bei den Tiefkühlprodukten (TK)* handelt es sich um industriell vorgefertigte Waren, die Sie im Lebensmittelhandel kaufen können. Nehmen Sie die Tiefkühlware grundsätzlich aus der Verpackung.

Bitte halten sie sich unbedingt an die Zubehörangaben und Gewichtsbegrenzungen laut Tabelle und beachten Sie die Hinweise und Tips.

Programm	Lebensmittel	Mindest-/ Höchst-gewicht	Zubehör	Hinweise/Tips
Schweinebraten Erstgewicht 1000g	Nackenbraten, Rollbraten, Schinkenbraten und Schulterbraten	800 -2000g	Umgedrehte Untertassein der Fettpfanne	Den Braten zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochenseite nach oben garen. Nach 3/4 der Garzeit wenden (Signalton).
TK-Pizza* (tiefgekühlt) Erstgewicht: 300g	**Tiefgekühlte Pizza, industriell** vorgefertigt, z.B. von Dr. Oetker, Wagner und Feinkost Käfer	200 - 400g	Mittlerer Rost	Pizza direkt auf den Rost legen und bräunen.
TK-Pommes **frites*** (tiefgekühlt) Erstgewicht: 300g	Tiefgekühlte Pommes frites zum Aufbacken im Backofen, industriell vorgefertigt, z.B. von McCain.	200 - 450g	Fettpfanne auf dem mittleren Rost	Pommes frites direkt in die Fettpfanne geben, nach 2/3 der Garzeit wenden bzw. umrühren (Signalton).
TK-Auflauf* (tiefgekühlt) Erstgewicht: 400g	Tiefgekühlte Aufläufe (Nudelauflauf, Gemüseauflauf oder süße Aufläufe), industriell vorgefertigt, z.B. von Iglo oder Dr. Oetker	350 - 450g	Mikrowellengeeignete und hitzebeständige Auflauf form auf dem niedrigen Rost	Den Auflauf aus der Verpackung nehmen und in einer portions gerechten wird, zubereiten.

Hinweise:

1. Bei dem Programm TK-Pommes frites ertönt nach ca. 2/3 der Garzeit und bei Schweinebraten nach ca. 3/4 der Garzeit ein akustisches Signal. Zu diesem Zeitpunkt bitte das Lebensmittel wenden oder umrühren.
2. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten – vor allem bei industriell vorgefertigten Tiefkühlprodukten – unterschiedlich ausfallen können.
3. Weitere Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im Rezeptteil oder in den Tabellen des Kochbuchs ab Seite 29.
4. Bedienung für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 9.

Fischterrine mit Krabben

ZUTATEN:

4 Schollenfilets (ca. 700g)
2 EL Zitronensaft
Salz
300g Lachsfilet
1 Eiweiß
200 ml Sahne
100 g Nordseekrabbenfleisch
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Bund Dill

Garzeit: ca. 20 - 25 Min.

ZUBEREITUNG: Schollenfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Lachsfilet in kleine Stücke schneiden und mit dem Eiweiß pürieren. Nach und nach Sahne zugießen. Anschließend Krabben, Zitronensaft, Gewürze und 1/2 Bund Dill unterrühren.
Eine längliche Glasform (ca. 28 cm) mit drei Schollenfilets so auslegen, daß der Rand und Boden der Form bedeckt ist. Die Lachsmasse hineinfüllen und gleichmäßig verteilen. Das vierte Schollenfilet obenauf legen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt in 20 - 25 Min. garen. Noch 5 Minuten ruhen lassen, dann den Sud abgießen und die Terrine aus der Form stürzen. Mit restlichem Dill garniert servieren.

Erbsencremesuppe

ZUTATEN:

1 kleine Stange Porree (ca. 80 g)
20g Butter
150g Kartoffeln
2 TK-Erbsen (ca. 600 g)
200 ml Fleischbrühe (Instant)
400 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
3 Bockwürste (ca. 300 g)
1/2 TL Zucker
Pfeffer, Salz
50 ml Sahne

Garzeit: ca. 27 - 3 Min.

ZUBEREITUNG: Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit Butter in eine Glasform geben und bei 800 Watt ca. 3 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit Erbsen und 200ml Brühe zum Porree geben und geschlossen bei 800 Watt in 16 - 18 Min. garen.
Anschließend das Gemüse pürieren und mit 400 ml heißer Brühe aufgießen.
Die in Scheiben geschnittenen Würstchen zusammen mit Zucker, Gewürzen und Sahne in die Suppe geben und geschlossen bei 800 Watt 8 -10 Min. erhitzen.

Möhrenflan mit Kressesauce

ZUTATEN:

1 kl. Zwiebel, gehackt
30 g Butter
300 g Möhren
3 EL Wasser
1 B. Crème fraîche (150 g)
2 Eier, verquilt
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
etwas Öl zum Ausfetten der Förmchen
Für die Sauce:
1 B. Joghurt (150g)
100 g Frischkäse
Beet

Garzeit: ca. 16 - 78 Min.

ZUBEREITUNG: Zwiebelwürfel mit Butter in eine Glasform geben und bei 800 Watt in ca. 2 Min. glasig dünsten. Möhren putzen, kleinschneiden und mit Wasser zu den Zwiebeln geben. Geschlossen bei 800 Watt in 7 - 8 Min. garen. Anschließend pürieren. Creme fraiche und Eier gut unterrühren und mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.
Vier Flanförmchen mit Öl auspinseln. Das Möhrenpüree gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 440 Watt in 7 - 8 Min. stocken lassen. Mit einem Messer vom Rand lösen und vorsichtig stürzen. Für die Sauce Joghurt, Frischkäse und Kresse gut verrühren, würzen und zum Flan servieren.

Überbackene Champignons

ZUTATEN:

75 ml Milch
50 ml Wasser
1/2 P. Kartoffelbrei (1 - 2 Portionen), ca. 25 g (Instant)
50 g Gouda, gerieben
2 - 3 EL TK-Ital. Kräuter
Salz, Pfeffer
8 große Champignons (á ca. 70 g)
1 EL Knoblauchbutter

Garzeit: ca. 17 - 18 Min.

ZUBEREITUNG: Milch und Wasser bei 800 Watt in ca. 2 Min. aufkochen. Kartoffelbrei (25 g) einrühren und kräftig durchschlagen. Käse, Kräuter und Gewürze zufügen.
Champignons putzen und Stiele entfernen. Die Hälfte der Stiele kleinschneiden und zu dem Kartoffelbrei geben. Pilze mit der Kartoffelmasse füllen.
Butter bei 440 Watt in 0,5 - 1 Min. schmelzen, Pilze von außen damit bestreichen und auf die Fettpfanne setzen. Mit dem Grillkombinationsprogramm ≋ ▭ 3 in ca. 15 Min. überbacken.

Gurkentopf mit Dillhackklößchen

Garzeit: ca. 19 - 24 Min.

ZUTATEN:

300g Rinderhack
50 g Semmelmehl
1 Ei
Salz, Pfeffer
150g Frühlingszwiebeln
2 Bd. Dill, gehackt
30g Butter
250 ml Gemüsebrühe (Instant)
125 ml Sahne
30 g Mehl
1 Salatgurke (ca. 600g)
50g Radieschen

ZUBEREITUNG: Aus Hack, Semmelmehl, Ei und Gewürzen einen Fleischteig zubereiten. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Hälfte mit 1 Bund Dill unter den Fleischteig kneten und 16 Klöße formen. Restliche Frühlingszwiebeln mit Butter in einer Glasform bei 800 Watt 2-4 Min. dünsten. Brühe, Sahne und Mehl einrühren und bei 800 Watt in 4-5 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einige Male kräftig rühren. Hackbällchen in die Sauce geben und mit Deckel bei 440 Watt in ca. 5 Min. garen. In der Zwischenzeit Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Radieschen waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
Zusammen in die Glasform zu den Dillhackklößchen geben, untermengen und geschlossen bei 600 Watt in 8 -10 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einmal durchrühren.
Nach der Garzeit noch 5 Min. geschlossen stehenlassen.

Kartoffelsuppe

Garzeit: ca. 24 - 26 Min.

ZUTATEN:

750g etwa gleichgroße Kartoffeln
1 Bd. Suppengrün
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
30g Butter
600 ml heiße Fleischbrühe (Instant)
4 Mettenden (ca. 800 g), in Scheiben
1 P. TK-8-Kräuter (25 g)
2 EL Schmand
Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Muskat

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, mit einer Gabel einstechen und geschlossen bei 800 Watt in ca. 10 Min. angaren. Anschließend pellen und reiben.
Suppengrün waschen, putzen und kleinschneiden. Mit Zwiebel, Knoblauch und Butter in einer Glasform bei 800 Watt in ca. 6 Min. dünsten. Fleischbrühe, Mettenden, Kräuter und Kartoffeln zugeben und mit Deckel bei 800 Watt in 8-10 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig umrühren.
Nach Ende der Garzeit Schmand zufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Gemüsegratin mit Schafskäse

Garzeit: ca. 33 - 40 Min.

ZUTATEN:

350g Zucchini
250 g Tomaten
200g rote Paprika
1 Ds. Mais (Einwaage 340 g)
Salz, Pfeffer
200g Schafskäse
150 ml Sahne
50g Zwiebeln
1 EL Öl
1 EL Sesam, etwas Majoran

ZUBEREITUNG: Gemüse putzen und waschen. Zucchini und Tomaten in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Zucchini, Tomaten und abgetropften Mais in eine Auflaufform schichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse in Scheiben schneiden und sternförmig, abwechselnd mit den Paprikastreifen auf dem Gemüse anordnen. Mit Sahne übergießen.
Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl schwenken und über dem Auflauf verteilen. Sesam und Majoran darüberstreuen. Geschlossen bei 800 Watt in 25 - 30 Min. garen. Anschließend ohne Abdeckung mit Grill ⊡ 3 in 8 - 10 Min. gratinieren.

Cannelloni mit Spinat

Garzeit: ca. 45 Min.

ZUTATEN:

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
10 g Butter
200 g Rinderhack
200 g körniger Frischkäse
1 kl. Ds. Tomatenmark (70 g)
Salz, Pfeffer, Paprika
100 g Cannelloni-Nudeln
300g TK-Blattspinat
1 Ds. Tomaten (Einwaage 240 g)
1B. Sahne (200 ml)
[illegible], gerieben

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauchzehe mit Butter bei 800 Watt in ca. 2 Min. dünsten. Hack, Frischkäse und Tomatenmark zufügen, vermengen und mit Gewürzen abschmecken.
Cannelloni damit füllen und in eine gefettete Auflaufform legen. Spinat in einer Glasform mit Deckel bei 600 Watt ca. 10 Min. erhitzen und zwischen die Nudeln schichten. Tomaten mit Flüssigkeit und Sahne zugeben, würzen und mit Käse bestreuen.
Geschlossen bei 800 Watt in ca. 25 Min. garen. Anschließend ohne Abdeckung mit Grill ⊡ 3 in ca. 10 Min. bräunen.

Rotbarschgratin mit Chicorree

ZUTATEN:

400g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
4 Chicoréestauden (700 - 800 g)
8 Scheiben Bacon
1 Zwiebel, gehackt
2 EL Butter
1 Dose Tomaten (Einwaage 850g)
3 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker
1 Bd. Dill
200 g Edamer, gerieben

Garzeit: ca. 32 Min.

ZUBEREITUNG: Fischfilet säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
Chicoree waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Je eine Scheibe Bacon um die Chicoreehälften wickeln.
Zwiebelwürfel in Butter bei 800 Watt in ca. 2 Min. glasig dünsten. Tomaten abtropfen lassen, kleinschneiden und zufügen. Tomatenmark unterrühren und mit Gewürzen abschmecken. Dill grob hacken und mit dem in mundgerechte Stücke geschnittenen Fisch zugeben.
Den Chicoree obenauf legen und geschlossen bei 800 Watt ca. 15 Min. angaren. Anschließend Käse darüberstreuen und ohne Deckel mit dem Grillkombinationsprogramm 1 in ca. 15 Min. zu Ende garen und bräunen.

Lachssteak in Zitronensauce

ZUTATEN:

4 Lachssteaks (a ca. 200 g)
Saft und geriebene Schale einer Zitrone
1 Zucchini (ca. 270 g)
.2 Möhren (ca. 180g)
200 ml Fischfond aus dem Glas
2 TL frischer grüner Pfeffer
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
1B.. Sahne (200 ml)
2-3 EL Soßenbinder, he//

Garzeit: ca. 28 - 30 Min.

ZUBEREITUNG: Lachssteak säubern und mit Zitronensaft beträufeln.
Gemüse waschen, putzen und in Stifte schneiden. Zusammen mit dem Fond, der Zitronenschale und den Gewürzen in eine Glasform geben und geschlossen bei 800 Watt ca. 10 Min. vorgaren. Anschließend den Fisch obenauf legen und mit Deckel bei 600 Watt in ca. 15. Min. zu Ende garen.
Fisch aus dem Sud nehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Sahne und Soßenbinder einrühren und offen bei 800 Watt in 3 - 5 Min. aufkochen.

Dorschfilet mit Kartoffelkruste

ZUTATEN:

300 g Kartoffeln
60 g Butter
Salz, Pfeffer
100g Emmentaler, gerieben
1 Zwiebel, gehackt
100 g TK-Erbsen
100 ml Fischfond aus dem Glas
4 Dorschfilets (a ca. 200g)
1 Eiweiß
6 - 8 TL Meerrettich, gerieben
2 EL Soßenbinder. hell'

Garzeit: ca. 45 Min.

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Mit 30 g Butter und Gewürzen bei 800 Watt ca. 5 Min. angaren. Erkalten lassen und den geriebenen Käse unterrühren. Zwiebelwürfel in restlicher Butter bei 800 Watt ca. 3 Min. dünsten. Erbsen und Fischfond zufügen und das Fischfilet obenauf legen. Geschlossen bei 600 Watt in ca. 20 Min. garen.
Eiweiß steifschlagen, 3 - 4 TL Meerrettich unterziehen und auf dem Fisch verteilen. Kartoffelraspel darauf geben, evtl. restliche Masse in den Fond rühren.
Ohne Abdeckung mit Grill 3 ca. 15 Min. überbacken.
Anschließend den Fisch herausnehmen und abgedeckt warmhalten. Den Sud mit 3 - 4TL Meerrettich und Gewürzen abschmecken, Saucenbinder einrühren und bei 800 Watt ca. 2 Min. erhitzen.

Seelachsfilet mit Kohlrabi

ZUTATEN:

4 Seelachsfilets (a ca. 200 g)
2 EL Zitronensaft
Salz
800g Kohlrabi
1 Bd. Frühlingszwiebeln
125 ml Hühnerbrühe (Instant)
1 B. Kräuter-Crème fraiche (125
2 EL Soßenbinder, he//
Salz, Pfeffer

Garzeit: ca. 32 33 Min.

ZUBEREITUNG: Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
Gemüse putzen. Kohlrabi in Stifte und Zwiebeln in Ringe schneiden.
Zusammen mit Brühe in eine Glasform geben und geschlossen bei 800 Watt ca. 10 Min. vorgaren.
Fisch auf das Gemüse legen und mit Deckel bei 600 Watt in ca. 20 Min. zu Ende garen. Anschließend das Fischfilet herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Creme fraîche und Soßenbinder einrühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 800 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen.

Gebackene Kräuterheringe

ZUTATEN:

6 grüne Heringe (ca. 850 g, ausgenommen, ohne Köpfe)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
4 EL Kräuter, gehackt
15 g Butter
2-3 TL Senf
1 EL Semmelmehl
2 EL Käse, gerieben
20 - 30 g Butter

Garzeit: ca. 75 - 20 Min.

ZUBEREITUNG: Die Heringe entgräten, dabei die Heringe zunächst biegen, dann den Daumen an der Mittelgräte und den Zeigefinger auf dem Rücken entlangführen und eindrücken, bis sich die Gräte löst. Die Heringe säubern, säuern und salzen. Mit Kräutern und Butterflöckchen füllen, in eine gefettete flache Form legen und mit Senf bestreichen. Semmelmehl und Käse vermischen und über die Heringe streuen. Die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen.
Die Form auf den mittleren Rost stellen und die Heringe ohne Abdeckung mit dem Grillkombinationsprogramm 2 in 15 -20 Min. garen und überbacken.

Fischgulasch

ZUTATEN:

700g Fischfilet (z. B Kabeljau, Seelachs, Lachs)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
150 g Möhren
1 Bd. Frühlingszwiebeln
20 g Butter
200 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 - 3 EL Soßenbinder, hell
1 B. Kräuter-Crème fraiche (125 g)
1EL Dill,125 g Krabbenfleisch

Garzeit: ca. 15 - 17 Min.

ZUBEREITUNG: Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und würzen.
Gemüse waschen und putzen. Möhren in dünne Stifte und Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Mit Butter in einer Glasform bei 800 Watt in 3 - 4 Min. dünsten. Gemüsebrühe und Fischfilet zufügen und geschlossen bei 800 Watt in 7 - 8 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren.
Anschließend Soßenbinder einrühren. Creme fraiche, Dill und Krabbenfleisch dazugeben und bei 800 Watt in ca. 5 Min.. erhitzen.

Kasseler mit Ananas

ZUTATEN:

1 kl. Dose Ananas (Einwaage 335 g), in Scheiben
1 EL Zitronensaft
2 EL Honig
3 TL Senf
2 EL Sojasauce
1000 Kasseler Nacken mit Knochen
300 g Staudensellerie
250 ml trockener Weißwein
2 EL Soßenbinder, hell
Pfeffer

Garzeit: ca. 42 43 Min.

ZUBEREITUNG: Zwei Scheiben Ananas mit Zitronensaft, Honig, Senf und Sojasauce pürieren. Kasseler mit der Knochenseite nach oben in eine Form legen und mit der Hälfte der Ananasmarinade bestreichen. Abgedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen. Anschließend geschlossen bei 800 Watt ca. 15 Min. angaren.
In der Zwischenzeit Bleichsellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Kasseler nach dem Angaren wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen. Sellerie und Wein zufügen und mit Deckel bei 600 Watt in ca. 25 Min. zu Ende garen.
Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Zwei Scheiben Ananas kleinschneiden und in den Sud geben. Soßenbinder einrühren und mit Pfeffer und evtl. Ananassaft abschmecken. Die Sauce bei 800 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.

Rollbraten mit Käse- Kräuter- Füllung

ZUTATEN:

1200g Schinkenbraten, ohne Knochen und ohne Schwarte (vom Schlachter zum Aufrollen aufschneiden lassen)
Salz, Pfeffer, Paprika

Für die Füllung:
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Butter
1 P TK-Petersilie (25 g)
30 g Pinienkerne
100 g Edamer, gerieben
250 ml Fleischbrühe (Instant)
725 ml trockener Weißwein
1 B. Kräuter-Creme fraîche (125 g)
3 EL Soßenbinder, hell

Garzeit: ca. 62 Min

ZUBEREITUNG: Aufgeschnittenen Schinkenbraten mit Gewürzen einreiben.
Für die Füllung Zwiebel und Knoblauchzehen in Butter bei 800 Watt ca. 2 Min. dünsten. Restliche Zutaten für die Füllung zufügen, verrühren und gleichmäßig auf dem Braten verteilen. Fleisch aufrollen und mit Garn oder einem Netz umwickeln.
In eine Glasform geben und mit Deckel bei 800 Watt ca. 15 Min. angaren.
Anschließend ohne Abdeckung mit dem Grillkombinationsprogramm 4 in ca. 40 Min. zu Ende garen und bräunen. Ca. 15 Min. vor Ende der Garzeit den Rollbraten wenden und 250 ml Flüssigkeit (Brühe und Wein) zugießen.
Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen.
Inzwischen restliche Brühe und Wein, Creme fraiche und Soßenbinder in den Sud rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 800 Watt in ca. 5 Min. aufkochen.

Überbackener Hackbraten

ZUTATEN:

Für den Teig:
500 g gemischtes Hackfleisch
1 trockenes Brötchen
1 Ei
1 Zwiebel
50 g Champignons
2 EL Kapern
1 EL TK-Petersilie
4 EL Sojasauce
Pfeffer
150 g Bacon, in Scheiben
125 ml Fleischbrühe (Instant)
4 Scheiben Gouda, mittelalt
125 ml trockener Weißwein
1 B. Sahne (200 ml)
Salz, Pfeffer

Garzeit: ca. 44 - 45 Min.

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Hackfleischteig bereiten und zu einem Laib formen. In eine Glasformgeben, mit Bacon belegen und Brühe zugießen.
Ohne Abdeckung bei 800 Watt ca. 20 Min. angaren und mit dem Grillkombinationsprogramm 4 in ca. 20 Min. zu Ende garen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Braten mit Käse belegen.
Anschließend den Hackbraten herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Weißwein und Sahne in den Sud rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 800 Watt in 4 - 5 Min. erhitzen. Zwischendurch gut umrühren.

Gratinierte Schnitzel mit Roquefort

ZUTATEN:

200 g Champignons
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchrehe, fein gewürfelt
1 EL Butter
1 B. Creme fraiche (150g)
4 Schweineschnitze/ (ca. 600g)
Salz, Pfeffer
100 g Roquefortkäse
2 EL Soßenbinder, hell

Garzeit: ca. 29 - 30 Min.

ZUBEREITUNG: Pilze putzen, fein würfeln und zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Butter bei 800 Watt ca. 3 Min. dünsten. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend Creme fraiche unterrühren. Schnitzel würzen, in eine flache Auflaufform legen und mit der Pilzmasse bestreichen. Käse darüber krümeln. Auf den mittleren Rost stellen und ohne Abdeckung mit dem Grillkombinationsprogramm 3 in ca. 25 Min. garen und gratinieren. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten.
Soßenbinder in den Sud rühren und bei 800 Watt in 1-2 Min. aufkochen.

Gefüllter Kalbsbruten

ZUTATEN:

800g Kalbfleisch aus der Keule
Salz, Pfeffer
80g Frischkäse
30g Mandeln, gehobelt
2 TL Preiselbeeren aus dem Glas
100 ml Brühe (Instant)
1 B.Creme fraiche (150 g)
2 TL Preiselbeeren aus dem Glas
2 gestr. EL Soßenbinder dunkel

Garzeit: ca. 38 - 43 Min.

ZUBEREITUNG: Das Kalbfleisch würzen und in die Seite eine tiefe Tasche für die Füllung schneiden. Frischkäse, Mandeln und Preiselbeeren verrühren. Das Fleisch mit der Masse füllen und die Tasche zunähen.
Den gefüllten Kalbsbraten in eine Form geben und Brühe zufügen. Geschlossen bei 800 Watt ca. 10 Min. angaren. Anschließend den Braten wenden und ohne Abdeckung mit dem Grillkombinationsprogramm 4 in 25 - 30 Min. zu Ende garen und bräunen.
Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und 10 Min. in Alufolie gewickelt warmhalten. Inzwischen Creme fraiche, Preiselbeeren und Soßenbinder in den Bratenfond rühren und bei 800 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen.
Zwischendurch einmal umrühren. Die Sauce zum Fleisch servieren.

Lammrücken mit Zwiebelsauce

ZUTATEN:

1200 g Lammrücken
Salz, Pfeffer
3 EL Semmelmehl
2 Knoblauchzehen, gepreßt
1 EL Petersilie, gehackt
2 EL Öl
2 EL Wasser
Salz, Pfeffer, Paprika
3 Zwiebeln , geviertelt
125 ml Gemüsebrühe (Instant)
125 ml Rotwein
60 g Doppelrahm Frischkäse
2 EL Soßenbinder, dunkel

Garzeit: ca. 45 Min.

ZUBEREITUNG: Lammrücken würzen und mit der Knochenseite nach oben in einer Glasform geschlossen bei 800 Watt ca. 15 Min. angaren.
In der Zwischenzeit Semmelmehl, Knoblauch, Petersilie, Öl, Wasser und Gewürze zu einer Panade verrühren.
Anschließend den Lammrücken wenden und mit der Panade bestreichen.
Zwiebelviertel und Brühe zufügen und ohne Abdeckung mit dem Grillkombinationsprogramm 4 in ca. 25 Min. zu Ende garen.
Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Rotwein, Frischkäse und Soßenbinder einrühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 800 Watt in ca. 5 Min. aufkochen.

Honighähnchen mit Champignons

ZUTATEN:

4 Hähnchenschenkel (a ca. 200 g)
2 EL Honig
2 EL Weißwein
Salz, Pfeffer, Paprika
300g Champignons
200 ml Weißwein
1 B. Creme fraiche (150 g)
1- 2 EL Soßenbinder, hell

Garzeit: ca. 37 Min.

ZUBEREITUNG: Die Haut der Hähnchenschenkel einstechen. Honig, Wein und Gewürzezu einer Marinadeverrühren und die Hähnchenteile damit bestreichen. Die Schenkel mit der Hautseite nach unten in eine flache Glasform legen und mit dem Grillkombinationsprogramm ≋ ▭ 4 ca. 20 Min. garen. Anschließend wenden und mit Grill ▭ 3 in ca. 10 Min. zu Ende bräunen. Hähnchenschenkel aus der Form nehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Geputzte halbierte Champignons, Wein und Creme fraiche in den Sud geben und bei 800 Watt ca. 5 Min. erhitzen. Soßenbinder einrühren und bei 800 Watt in ca. 2 Min. aufkochen.

Putenbrust in Paprikagemüse

ZUTATEN:

1000g Putenbrust mit Haut, ohne Knochen
Salz, Pfeffer, Paprika
7 gelbe Paprikaschote (ca. 200 g)
1 rote Paprikaschote (ca. 200 g)
1 Zwiebel
125 ml Hühnerbrühe (Instant)
1 EL Zitronensaft
1- 2 EL Soßenbinder, hell
Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Garzeit: ca. 52 53 Min.

ZUBEREITUNG: Putenbrust mit Gewürzen einreiben und mit der Hautseite nach unten in eine Glasform legen.
Paprikaschoten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und vierteln.
Gemüse mit Brühe und Zitronensaft Soßenbinder unter das Gemüse rühren, zum Geflügel geben und geschlossen bei 800 Watt ca. 20 Min. angaren. Anschließend die Putenbrust wenden, Gemüse umrühren und ohne Abdeckung mit dem Grillkombinationsprogramm ≋ ▭ 4 in ca. 30 Min. zu Ende garen und bräunen. Das Geflügel aus der Form nehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten.
mit Gewürzen abschmecken und bei 800 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen.

Hühnerfrikassee

ZUTATEN:

1 Hähnchen (ca. 1000g)
Salz
300 g Champignons
500 g Spargel
250 ml Hühnerbrühe (Instant)
100 ml Sahne
2 P. Helle Soße (Instant)
1 EL Weißwein
Salz, Pfeffer, Muskat

Garzeit: ca. 33 - 36 Min.

ZUBEREITUNG: Das Hähnchen mit Salz bestreuen und in eine Glasform legen. Mit Deckel bei 800 Watt in 16 - 18 Min. garen. Champignons putzen und halbieren, evtl. vierteln. Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Das gegarte Hähnchen herausnehmen, Haut und Knochen entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe zu der Flüssigkeit in die Glasform geben. Fleisch, Spargel und Champignons zufügen und geschlossen bei 800 Watt ca. 13 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Sahne und Soßenpulver einrühren und noch einmal bei 800 Watt in 4 - 5 Min. aufkochen lassen. Mit Weißwein, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Gratinierte Hähnchenbrust mit Spinat

ZUTATEN:

1 rote Paprika (ca. 250 g)
Zwiebel
1 Knoblauchzehe, gehackt
30 g Butter
300g TK-Blattspinat
Salz, Pfeffer
2 doppelte Hähnchenbrustfilets (750 - 800 g)
60g Frischkäse
125 ml Hühnerbrühe (Instant)
100 g Gouda, gerieben
200 ml Sahne
2 EL Soßenbinder, hell

Garzeit: ca. 57 - 53 Min.

ZUBEREITUNG: Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Mit Knoblauch in Butter bei 800 Watt ca. 3 Min. dünsten.
Spinat zufügen und geschlossen bei 600 Watt ca. 10 Min. angaren. Zwischendurch mehrmals umrühren. Anschließend würzen.
Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Innenflächen mit Frischkäse bestreichen und ein Teil der Spinatmasse auf die Filets verteilen. Hähnchenbrüste zusammenklappen, zunähen und in die Form zum Gemüse geben. Brühe zugießen und mit Deckel bei 800 Watt in ca. 25 Min. garen. Anschließend mit Käse bestreuen, leicht andrücken und ohne Abdeckung mit Grill ▭ 3 ca. 10 Min. gratinieren.
Gefüllte Hähnchenbrüste aus der Form nehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Sahne und Soßenbinder unter das Gemüse rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 800 Watt in 3 - 5 Min. aufkochen.

Gratinierter Porree

ZUTATEN:

3 große Stangen Porree (ca. 500g)
3 Scheiben Hinterschinken
1 EL Butter
1EL Mehl
150 mf Milch
150g Blauschimmelkäse
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
100 g Greyezer, gerieben

Garzeit: ca. 26 Min.

ZUBEREITUNG: Porreestangen putzen, der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Schinkenscheiben ebenfalls halbieren und je eine Hälfte um eine halbe Stange Porree wickeln. Gemüse in eine flache Auflaufform legen.
Butter bei 440 Watt in ca. 1 Min. schmelzen. Mehl einrühren und nach und nach Milch zufügen. Blauschimmelkäse in der Milch pürieren und mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Die Käsesauce zum Porree geben.
Geriebenen Käse darüber streuen und ohne Abdeckung mit dem Grillkombinationsprogramm 4 in ca. 20 Min. garen. Anschließend mit Grill 3 noch ca. 5 Min. gratinieren.

Kartoffel-Apfel- Gratin

ZUTATEN:

500 g Kartoffeln
400g Äpfel (z.B. Boskop)
100 g Cambozola
100 ml Sahne
50 mf Apfelsaft
Salz, Pfeffer

Garzeit: ca. 30 Min.

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, entkernen und achteln. Apfelspalten in eine flache, gefettete Auflaufform schichten und mit Kartoffelscheiben abdecken. Käse kleinschneiden und mit Sahne, Saft und Gewürzen verrühren. Die Sauce über den Gratin gießen. Ohne Abdeckung mit dem Grillkombinationsprogramm 4 in ca. 30 Min. garen und überbacken.

Gemüse mit Kürbiskernen

ZUTATEN:

30 g Butter
4 TL Curry
400 g Brokkoli
170gPorree
375 mf Gemüsebrühe (Instant)
200 g rote Linsen
1 Ds. Kidney-Bohnen (Einwaage ca. 225 g)
1 B. Crème double (725 g)
2 EL-TK-Kräuter
Salz, Pfeffer
2 g Kürbiskerne

Garzeit: ca. 17 - 78 Min.

ZUBEREITUNG: Butter und Currypulver in einer Glasform bei 800 Watt in ca. 1 Min. erhitzen, zwischendurch umrühren.
Brokkoli und Porree putzen und gut waschen. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk in Scheiben und Porree in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Gemüse und Brühe zu dem Butter-Curry-Gemisch geben, durchrühren und geschlossen bei 800 Watt ca. 14 Min. garen.
Linsen gut abspülen und mit den Kidney-Bohnen nach der Hälfte der Garzeit zufügen.
Anschließend Creme double und Kräuter hinzufügen, würzen und bei 800 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.
Kürbiskerne darüberstreuen und servieren.

Überbackener Fenchel

ZUTATEN:

4 Fenchelknollen (ca. 900 g)
125 mf Gemüsebrühe (Instant)
1 B. Schmant (200 g)
1 EL Soßenbinder, hell
Salz, Pfeffer
100 g Gouda, gerieben

Garzeit: ca. 27-33 Min

ZUBEREITUNG: Fenchel waschen, putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden.
Fenchelhälften mit Brühe in eine Glasform geben und geschlossen bei 800 Watt in ca. 15 Min. garen.
Anschließend Gemüse herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten.
Schmant und Soßenbinder in den Sud rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 800 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen.
Fenchel in die Sauce geben und Käse gleichmäßig darauf verteilen. Ohne Abdeckung mit Grill 3 in 10 - 15 Min. überbacken.

Käseklöße gratiniert

ZUTATEN:
125 ml Milch
20 g Butter
30g Grieß
30g Mehl
1 kl. Möhre (ca. 60g)
100g Emmentaler, gerieben
1 Ei
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Muskat

Garzeit: ca. 74 75 Min.

ZUBEREITUNG: Milch und Butter bei 800 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen. Grieß und anschließend Mehl einrühren und bei 250 Watt ca. 2 Min. weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren. Möhre schälen, raspeln und zusammen mit Käse und Ei unter die Masse heben. Knoblauchzehe zerdrücken und ebenfalls unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.
Mit zwei Teelöffeln ca. 16 Klöße abstechen und auf die mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne setzen. Ohne Abdeckung auf dem mittleren Rost mit dem Grillkombinationsprogramm 1 in ca. 10 Min. überbacken.

Semmelknödel

Zutaten:
4 Brötchen (ca. 160g)
1/2 TL Salz
150 ml Milch
40g Butter
3 Eier
2 - 3 EL Semmelmehl
2 - 3 EL Petersilie, gehackt

Garzeit: ca. 6 - 8 Min.

ZUBEREITUNG: Die Brötchen kleinschneiden und mit Salz bestreuen. Milch bei 800 Watt in 1-2 Min. erhitzen und über die Brötchen gießen. Ca. 15 Min. stehenlassen.
Butter und Eier schaumig schlagen. Semmelmehl, Petersilie und eingeweichte Brötchenstücke zufügen und alles gut verkneten. Mit feuchten Händen 4 gleichgroße Knödel formen, kurz in kaltes Wasser tauchen und in eine Glasform geben. Mit Deckel bei 600 Watt in 5 - 6 Min. garen. Sofort servieren.
TIP: Als schmackhafte Veränderung kann 30 g gewürfelter Schinkenspeck unter den Teig geknetet werden.

Sauce Hollandaise

ZUTATEN:
125g Butter
2 Eigelb
2 EL Wasser
1 TL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Prise Zucker

Garzeit: ca. 7-9 Min.

ZUBEREITUNG: Butter in einer kleinen Glasform geschlossen bei 440 Watt in 2-3 Min. zerlassen. Eigelb, Wasser und Zitronensaft in eine zweite Glasform geben und bei 250 Watt 3 - 4 Min. erhitzen, zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Die abgekühlte Butter eßlöffelweise unter die Eigelbmasse rühren. Mit den Gewürzen abschmecken und noch einmal bei 250 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig durchrühren. Sofort servieren.

Wozu servieren? Zu gedünstetem Gemüse, wie z.B. Blumenkohl, Brokkoli oder Spargel.
TIP: Sollte sich am Boden der Glasform eine etwas krisselige Masse gebildet haben, mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen.

Helle Sauce

ZUTATEN:
40g Mehl
30 g Butter
250 ml heiße Brühe (instant)
250 ml Milch
Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Zucker

Garzeit: ca. 6 - 8 Min.

ZUBEREITUNG: Mehl, Butter, Brühe und Milch in eine Glasform geben. Alles gut vermengen. Bei 800 Watt 3-4 Min. ankochen. Zwischendurch kräftig rühren. Dann bei 440 Watt 3 -4 Min. weiterkochen. Noch einmal durchrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

TIP: Für eine Kräutersauce gibt man 4 - 6 EL gehackte, gemischte Kräuter in die Sauce, für eine Käsesauce eine Ecke Schmelzkäse oder 40g geriebenen Emmentaler. Für eine Currysauce rührt man Currypulver nach Geschmack ein.

Milchreis

ZUTATEN:
250g Milchreis
1l Milch
1 Prise Salz
1 Tl Butter
40 g Zucker
Zimt-Zucker zum Bestreuen

Garzeit: ca. 37 Min

ZUBEREITUNG: Reis, Milch, Salz, Butter und Zucker in eine große Glasform geben. Geschlossen bei 800 Watt in ca. 12 Min. zum Kochen bringen. Zwischendurch mehrmals umrühren.
Anschließend bei 250 Watt in ca. 25 Min. ausquellen lassen.
Danach einige Minuten geschlossen stehenlassen. Noch einmal durchrühren und mit Zimt-Zucker bestreut servieren.
TIP: Statt Zimt-Zucker schmeckt auch Kompott sehr gut dazu.

Fruchtgrütze mit Grießklößchen

Garzeit: ca. 29 Min.

ZUTATEN:

600g TK-Brombeeren

150g Zucker
1 EL Speisestarke in
2 EL Wasser aufgelbst

250 ml Milch
9 g Grieß
1 EL Zucker

ZUBEREITUNG: Brombeeren bei 270 Watt in einer Glasform mit Deckel in ca. 15 Min. auftauen. Zwischendurch mindestens einmal umrühren.
200 g Brombeeren herausnehmen und zur Seite stellen. Restliche Früchte pürieren. Zucker und die in Wasser aufgelöste Speisestärke unter das Brombeerpürree rühren. Ganze Früchte wieder zufügen und geschlossen bei 800 Watt in ca. 9 Min. aufkochen. Zwischendurch mehrmals umrühren.
Für die Klöße Milch bei 800 Watt in ca. 3 Min. aufkochen. Grieß mit Zucker einrühren und bei 440 Watt ca. 2 Min. quellen lassen. Gut durchrühren.
Anschließend mit zwei Teelöffeln 12 - 15 Klöße abstechen und in die Brombeergrütze geben. Heiß oder kalt servieren.

TIP:
Sie können anstatt der Brombeeren natürlich auch andere Früchte verwenden.

Schokoladenmoussee

Garzeit: ca. 4- 5 Min.

ZUTATEN:

1Blatt weiße Gelatine
2 EL Cognac

3 Eigelb
1 EL Zucker
3 Eiweiß
1 B. Sahne (200 ml)
1P. Sahnesteif

150g Schokolade

ZUBEREITUNG: Gelatine in Cognac einweichen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Eiweiß und Sahne mit Sahnesteif getrennt steifschlagen. Schokolade in Stücke brechen, in eine Form geben und bei 440 Watt in ca. 4 Min. schmelzen. Zwischendurch umrühren. Gelatine bei 250 Watt in ca. 1 Min. auflösen. Anschließend zuerst die Eigelbmasse, dann die Gelatine unter die flüssige Schokolade ziehen. Das Eischnee kräftig mit der Schokoladencreme vermischen und die Sahne unterheben. Die Mousse in eine Glasform füllen und 2 - 3 Stunden kaltstellen.

Pflaumen-Quark-Gratin

Garzeit: ca. 38 Min.

ZUTATEN:

300g TK-Pflaumen, entsteint

4 Eier
500 g Magerquark
1 unbehandelte Zitrone
50 g Grieß
60 g Zucker
1/4 TL Zimt

1 TL Butter
3 Löffelbiskuits

30 g Mandelstifte

ZUBEREITUNG: Pflaumen bei 270 Watt in ca. 8 Min. auftauen. Zwischendurch umrühren. Anschließend in dünne Spalten schneiden.
Eier trennen. Eigelb mit Quark, Schale und Saft der Zitrone, Grieß, Zucker und Zimt verrühren. Zwei Eiweiß steifschlagen und unter die Quarkmasse heben. Eine flache runde Auflaufform (ø ca. 30 cm) mit Butter ausfetten und mit zerbröselten Biskuits bestreuen. Quarkmasse hineingeben, Pflaumenspalten gleichmäßig darauf verteilen und mit Mandelstiften bestreuen.
Ohne Abdeckung mit dem Grillkombinationsprogramm 4 in ca. 30 Min. garen und gratinieren.

Kirschauflauf mit Pumpernickel

Garzeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN:

1 Glas Sauerkirschen
(Einwaage 690 g)
500 g Pumpernickel
2 EL Zucker
1/2 TL Zimt, gemahlen

200g Doppelrahm Frischkäse
1 B. Saure Sahne (150 g)
3 Eigelb
50 g Zucker
1 P. Vanillezucker
2 EL Zitronensaft

3 Eiweiß

3 EL Haselnüsse, gehobelt

ZUBEREITUNG: Kirschen abtropfen lassen, 125ml Saft auffangen und über den in kleine Würfel geschnittenen Pumpernickel gießen. Kirschen mit Zucker und Zimt mischen und ziehen lassen.
Frischkäse, Saure Sahne, Eigelb, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft verrühren. Eiweiß steifschlagen und unterheben.
Pumpernickelwürfel in eine gefettete Auflaufform geben, Kirschen obenauf legen und Frischkäsemasse gleichmäßig darüber verteilen. Mit Haselnüssen bestreuen und abgedeckt bei 600 Watt in ca. 20 Min. garen. Anschließend ohne Abdeckung mit Grill 3 in ca. 10 Min. bräunen.

Auftauen im Mikrowellengerät

Wer Tiefkühlkost auftauen will, ist mit dem Mikrowellengerät optimal bedient. Sie können darin gleichmäßig und schnell auftauen. Leistungswahl, Auftau- und Ausgleichszeiten sind abhängig von Beschaffenheit und Menge der Lebensmittel.

Da die Mikrowellen immer von außen nach innen in die Lebensmittel eindringen, können ganz besonders größere Stücke nicht bis in den Kern aufgetaut werden, da die äußeren Schichten dann bereits angaren könnten.

In den Tabellen finden Sie auch die Zeitangaben für die Ausgleichszeit. Diese Ausgleichszeit ist gleichbedeutend mit einer Stehzeit und beinhaltet einen Temperaturausgleich durch Wärmeleitung von außen (aufgetaut) nach innen (gefroren). Während der Ausgleichszeit befindet sich das Lebensmittel im ausgeschalteten Gerät oder außerhalb des Mikrowellengerätes.

Überlegtes Einfrieren gewährleistet einfaches Auftauen: Achten Sie darauf, daß Sie die für Ihren Haushalt bestimmten Mengen flach und den Schüsselgrößen angepaßt portionieren. Frieren Sie formgerecht ein, denn die Portionen müssen ja nachher auch in Ihr Gerät passen.

Läßt sich das gefrorene Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, so tauen Sie es bei 800 Watt in I-2 Min. an.

Die in den folgenden Tabellen angegebenen Auftauzeiten können nur Richtwerte sein. Es kann zu geringen Zeitabweichungen kommen, die von Menge, Qualität, Form und Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig sind.

Auftauen von Brot, Kuchen und Torten

Brot, Brötchen, Kuchen und Torten wenn möglich auf einem umgedrehten Teller auftauen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Brötchen	ca. 150 g, 2 Stück	270 Watt	ca. 1	–	–
Brot	ca. 500 g	270 Watt	8 - 10	10 - 20	Einmal wenden
Butterkuchen, gefüllt	ca. 200 g, 2 Stück	270 Watt	5 - 6	ca. 10	–
Obstkuchen mit Mürbeteigboden	ca. 400 g, 2 Stück	270 Watt	ca. 9	ca. 30	–
Apfelkuchen, gedeckt	ca. 500 g, 4 Stück	270 Watt	ca. 10	30 - 40	–
Käsekuchen mit Obst	ca. 600 g, 4 Stück	270 Watt	ca. 13	30 - 40	–
Sahnetorte / -schnitte, Biscuitrolle	250 - 350 g, 2 - 3 Stück	100 Watt	5 - 7	40 - 60	Stücke werden nur angetaut, Tortenspitze zur Drehtellermitte setzen
Altdeutscher Kuchen, z. B. von Dr. Oetker	300 g	270 Watt	4 - 5		–
Mandel-Bienenstich, z. B. von Coppenrath & Wiese	800 g	270 Watt	ca. 15	40 - 60	–
Sahnetorte / Crèmetorte, z. B. von Coppenrath & Wiese, Motta	400 - 800 g	100 Watt	8 - 12	90 - 120	Torte wird nur angetaut
	900 - 1400 g	100 Watt	14 - 18	90 - 120	
Käse- oder Obsttorte, z. B. von Coppenrath & Wiese	1250 - 1750 g	270 Watt	30 - 40	60 - 90	–
Mini Windy's (TK-Windbeutel), z. B. von Koopmanns	250 g	270 Watt	ca. 5	ca. 15	–

Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst

Wurst und Aufschnitt während der Auftauzeit einmal wenden. Bei Aufschnitt und Schinken äußere Scheiben eher entfernen und nach dem Auftauen die Scheiben vorsichtig mit einem Messer trennen.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Butter	250 g	100 Watt	ca. 4	10 - 20	Verpackung entfernen und die Butter auf einen Teller legen.
Sahne	200 - 250 g	100 Watt	ca. 8	10 - 15	Alufolie vollständig entfernen oder die Sahne in eine Schüssel füllen. Sie kann geschlagen werden, wenn noch Eisstückchen vorhanden sind.
Quark	250 g	270 Watt	ca. 10	10 - 15	Verpackung entfernen und den Quark zum Auftauen in ein Gefäß geben. Nach 2/3 der Auftauzeit den Quark gut durchrühren.
Käse im Stück	400 g	100 Watt	ca. 5	60 - 90	Einmal wenden.
Käse in Scheiben	125 - 200 g	100 Watt	2 - 3	10 - 20	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Schinken, gekocht	200 g	270 Watt	ca. 6	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, mager	200 g	270 Watt	ca. 3	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.
Wurstaufschnitt, fett	200 g	270 Watt	ca. 4	10 - 15	Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen.

Auftauen von Obst

Lebensmittel	Menge	Leistung	Auftauzeit in Minuten	Ausgleichszeit in Minuten	Hinweise / Tips
Himbeeren	250 g	270 Watt	ca. 7	5 - 10	Obst in einer Schale mit Deckel auftauen. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig umrühren.
Brombeeren	250 g	270 Watt	ca. 7	10 - 15	
Erdbeeren	250 g	270 Watt	ca. 8	5 - 10	
Heidelbeeren	300 g	270 Watt	ca. 10	5 - 10	
Beerenobst, gemischt	150 g	270 Watt	ca. 4	ca. 10	
	300 g	270 Watt	ca. 8	ca. 10	
Johannisbeeren	150 g	270 Watt	ca. 7	5 - 10	
	300 g	270 Watt	ca. 14	5 - 10	
Kirschen, Pflaumen, Aprikosen	250 g	270 Watt	ca. 7	10 - 15	
	500 g	270 Watt	ca. 14	10 - 15	
Tropic Cocktail	250 g	270 Watt	ca. 8	15 - 20	
	500 g	270 Watt	ca. 15	15 - 20	

Erwärmen

Die Zeitangaben beziehen sich auf Lebensmittel mit Kühlschrank- oder Zimmertemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Die Erwärmtemperatur sollte mindestens 70°C betragen. Bitte decken Sie Lebensmittel, die auf einem Teller oder in einer Schüssel erwärmt werden, grundsätzlich ab, z.B. mit Mikrowellenfolie oder mit einem Deckel. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Tassen oder Gläsern unbedingt ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen (siehe Siedeverzug unter Warnung auf Seite 3). Bitte beachten Sie eine Stehzeit von 2-5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise / Tips
Wasser	1 Tasse	800 Watt	1-2	Zum Kochen bringen
Wasser	500 ml	800 Watt	4-6	Zum Kochen bringen
Kaffee	1 Tasse	800 Watt	0,5 - 1	Wiedererwärmen
Milch	1 Tasse	800 Watt	0,5 - 1	Trinktemperatur
Suppe	2 Tassen	800 Watt	ca. 3	–
Eintopf, Gulasch o. ä.	250 g	800 Watt	2 - 3	–
Tellergerichte	300 - 450 g	600 Watt	4 - 6	–
Gemüse	250 g	600 Watt	3 - 4	–
Fleisch	200 g	600 Watt	3 - 4	–
Reis, Kartoffeln oder Nudeln	200 g	600 Watt	2 - 3	–
Würstchen	80 - 100 g	600 Watt	ca. 1	Vorher anstechen, möglichst sofort verzehren

Erwärmen von Babynahrung

Auch Babynahrung läßt sich im Mikrowellengerät leicht und problemlos erhitzen. Wir geben Ihnen in der folgenden Tabelle einige Beispiele, bedenken Sie aber bitte, daß die Zeitangaben nur Anhaltswerte sein können.
Benutzen Sie nur Glasformen oder Fläschchen aus hochwertigem hitzebeständigem Material und plazieren Sie diese ohne Deckel in die Mitte des Drehtellers. Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung gut durchgerührt bzw. geschüttelt werden, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit	Hinweise / Tips
Fertigbrei	1 Glas (190 - 250 g)	600 Watt	0,5 - 1 Min.	Alle Erwärmzeiten beziehen sich auf gekühlte Speisen. Verzehrtemperatur ca. 30 - 40°C (für Babys)
Milchfläschchen	60 g / ml	250 Watt	ca. 1 Min.	
Milchfläschchen	120 g / ml	250 Watt	1 Min. 20 Sek.	
Milchfläschchen	180 g / ml	250 Watt	2 Min. 20 Sek.	

Garen von Beilagen und Getreide

Rühren Sie bitte alle Beilagen und Getreide vor der Ausquellzeit um. Beachten Sie nach dem Garen eine Stehzeit von 5-10 Minuten. Alle Zeitangaben können nur Anhaltswerte sein.

Lebensmittel	Menge	Flüssigkeits-zugabe	Leistung	Zeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Salz-kartoffeln	800 g	8 EL Wasser	800 Watt	12-14	Kartoffeln schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. Mit Wasser und Salz geschlossen garen. Nach der Garzeit die Flüssigkeit sofort abgießen.
	400 g	4 EL Wasser	800 Watt	7-8	
Pell-kartoffeln	400 g	–	800 Watt	7-8	Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Ohne Wasser geschlossen garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit sofort abgießen.
Nudeln (z. B. Makkaroni)	250 g	1l Wasser	800 Watt 440 Watt	4-5 ca. 5	Wasser in eine große Glasform geben und mit Deckel bei 800 Watt in 10-12 Min. (für 500 ml Wasser in 6-8 Min.) zum Kochen bringen. Nudeln und Salz zufügen, umrühren und offen aufkochen lassen. Durchrühren und bei geringer Leistung zu Ende garen.
	125 g	500 ml Wasser	800 Watt 440 Watt	3-4 ca. 3	
Reis	200 g	400 ml Wasser	800 Watt 250 Watt	5-6 15-25	Mit Wasser und Salz geschlossen garen. Die Ausquellzeiten sind abhängig von der Reisart. Naturreis und Wilder Reis benötigen die längere Ausquellzeit.
	100 g	200 ml Wasser	800 Watt 250 Watt	ca. 3 15-25	
Grieß	60 g	500 ml Milch	800 Watt 250 Watt	ca. 7 ca. 10	Milch und etwas Zucker und Butter in eine Glasform geben und mit Deckel aufkochen lassen. Grieß einstreuen und geschlossen bei geringer Leistung zu Ende garen. Zwischendurch mehrmals rühren.
	30 g	250 ml Milch	800 Watt 250 Watt	3-4 ca. 8	
Weizen/ Gerste	200 g	400 ml Wasser	800 Watt 250 Watt	ca. 5 ca. 15	Die Getreidekörner über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
Grünkern/ Dinkel, Hafer	200 g	300 ml Wasser	800 Watt	ca. 5	Die Getreidekörner über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	150 ml Wasser	800 Watt	ca. 3	
Kicher-erbsen	200 g	600 ml Wasser	800 Watt 250 Watt	10-11 ca. 40	Kichererbsen über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
Roggen	100 g	200 ml Wasser	800 Watt 250 Watt	2-3 ca. 20	Roggen über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen.
Linsen	250 g	500 ml Wasser	800 Watt 250 Watt	ca. 7 ca. 20	Linsen mit der Flüssigkeit geschlossen garen. (Rote Linsen benötigen eine Ausquellzeit von nur 5-10 Min. bei 250 Watt).
	125 g	250 ml Wasser	800 Watt 250 Watt	3-4 ca. 20	
Grüne geschälte Erbsen	200 g	200 ml Wasser	800 Watt 250 Watt	ca. 8 10-12	Die Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Einweichflüssigkeit abgießen, Frischwasser zufügen und geschlossen garen.
Buchweizen-grütze	125 g	500 ml Wasser	800 Watt 800 Watt	ca. 3 ca. 3	Die Buchweizengrütze in eine Glasform geben und ohne Deckel rösten. Wasser zufügen und geschlossen garen.
Grünkern-schrot	200 g	400 ml Wasser	800 Watt	ca. 9	Grünkernschrot mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	100 g	200 ml Wasser	800 Watt	4-5	
Hirse	250 g	500 ml Wasser	800 Watt 250 Watt	ca. 6 15-20	Hirse mit der Flüssigkeit geschlossen garen.
	125 g	250 ml Wasser	800 Watt 250 Watt	3-4 15-20	

Garen von Gemüse

Garen Sie das Gemüse in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel. Bitte beachten Sie die Flüssigkeitszugabe laut Tabelle. Die Zeitangaben sind nur Anhaltswerte. Rühren Sie das Gemüse während des Garens mehrmals um und lassen Sie es nach der Garzeit noch etwa 5 Min. geschlossen stehen, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann.

Gemüseart	Netto-Menge	Flüssigkeits-zugabe	Leistung	Garzeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Auberginen	500 g	5 TL Zitr.saft	800 Watt	ca. 7	Auberginen waschen, Stiele entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Zitronensaft hinzufügen.
	250 g	5 TL Zitr.saft	800 Watt	ca. 4	
Blumenkohl	1000 g	10 EL Wasser	800 Watt	16-17	Blumenkohl putzen, Strunk keilförmig herausschneiden und den Kohl gründlich waschen. Mit Butter bestreichen. Mit Salz würzen. Ohne wenden garen.
	500 g	5 EL Wasser	800 Watt	8-9	
Bohnen, grüne	500 g	250 ml Wasser	800 Watt	ca. 15	Bohnen putzen, waschen und evtl. in Stücke brechen. Mit Salz und Bohnenkraut garen.
	250 g	125 ml Wasser	800 Watt	ca. 8	
Brokkoli	800 g	8 EL Wasser	800 Watt	10-11	Brokkoli putzen, gründlich waschen und in Röschen teilen. Stiel in Stücke oder Scheiben schneiden. Mit Salz garen.
	400 g	4 EL Wasser	800 Watt	ca. 6	
Chicorée	500 g	5 EL Wasser	800 Watt	ca. 7	Chicorée putzen, waschen, halbieren und den bitteren Kern großzügig entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz garen.
	250 g	3 EL Wasser	800 Watt	ca. 4	
Erbsen	800 g	8 EL Wasser	800 Watt	8-9	Erbsen entschoten, waschen und mit Salz, evtl. etwas Zucker und Butter garen.
	400 g	4 EL Wasser	800 Watt	5-6	
Gemüse-gurken	500 g	–	800 Watt	5-6	Gurken schälen, halbieren und die Kerne z. B. mit einem Teelöffel entfernen. Gurkenhälften in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Ohne Wasser garen.
Gemüse-zwiebeln	300 g	–	800 Watt	ca. 6	Zwiebeln pellen und in Streifen schneiden. Mit Butter, Salz und ohne Wasser garen.
Karotten / Möhren	500 g	5 EL Wasser	800 Watt	9-10	Karotten / Möhren putzen, waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker garen.
	250 g	3 EL Wasser	800 Watt	5-6	
Kohlrabi	800 g	8 EL Wasser	800 Watt	12-13	Kohlrabi schälen, waschen und kleinschneiden. Mit Salz und Muskat garen.
	400 g	4 EL Wasser	800 Watt	ca. 7	
Lauch / Porree	400 g	4 EL Wasser	800 Watt	ca. 7	Lauch / Porree putzen, waschen und in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer garen.
Maiskolben	500 g	5 EL Wasser	800 Watt	ca. 14	Maiskolben putzen, waschen, mit Butter bestreichen, mit Salz bestreuen und garen.
Pilze/ Champignons	400 g	–	800 Watt	4-5	Pilze/Champignons putzen, waschen, evtl. kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Nur mit etwas Butter garen.
Rosenkohl	800 g	125 ml Wasser	800 Watt 440 Watt	9-11 5-7	Rosenkohl putzen und waschen. Mit Salz und Muskat garen.
	400 g	8 EL Wasser	800 Watt	9-11	
Rote Beete	600 g	12 EL Wasser	800 Watt	ca. 20	Rote Beete putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, große Scheiben evtl. halbieren. Mit Salz garen.
	300 g	6 EL Wasser	800 Watt	10-11	

Fortsetzung nächste Seite.

Garen von Gemüse

Fortsetzung

Gemüseart	Netto-Menge	Flüssigkeits-zugabe	Leistung	Garzeit in Min.	Zubereitung und Hinweise
Rotkohl (Frühkohl)	800 g	15 EL Wasser	800 Watt 440 Watt	11-12 7-8	Rotkohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Kümmel und einer Prise Zucker garen.
	400 g	8 EL Wasser	800 Watt	11-12	
Rotkohl (Winterkohl)	800 g	15 EL Wasser	800 Watt 440 Watt	11-12 ca. 12	Rotkohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Kümmel und einer Prise Zucker garen.
	400 g	8 EL Wasser	800 Watt 440 Watt	11-12 7-8	
Schwarzwurzeln	500 g	5 EL Wasser	800 Watt	ca. 10	Schwarzwurzeln putzen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und sofort in Essigwasser legen. Essigwasser abgießen und anschließend mit Salz garen.
Sellerie (Knollen- und Stangensellerie)	800 g	10 EL Wasser	800 Watt 440 Watt	8-9 8-10	Sellerie putzen, waschen und kleinschneiden. Mit Salz und etwas Butter garen.
	400 g	5 EL Wasser	800 Watt	8-9	
Spargel	600 g	12 EL Wasser	800 Watt	ca. 14	Spargel schälen. In einer länglichen Glasform mit Salz, evtl. Zucker und etwas Butter garen.
	300 g	6 EL Wasser	800 Watt	ca. 7	
Spinat, Mangold	500 g	–	800 Watt	6-7	Spinat oder Mangold putzen, waschen und evtl. kleinschneiden. Ohne Wasser, mit Salz und evtl. Butter garen.
Spitzkohl	800 g	15 EL Wasser	800 Watt 440 Watt	ca. 10 ca. 7	Spitzkohl putzen, halbieren und Strunk herausschneiden. In feine Streifen schneiden und mit Salz und Kümmel garen.
	400 g	6 EL Wasser	800 Watt	ca. 10	
Steckrüben/ Kohlrüben	800 g	8 EL Wasser	800 Watt	ca. 15	Steckrübe/Kohlrübe schälen, waschen und in Würfel schneiden. Mit Salz und einer Prise Zucker garen.
	400 g	4 EL Wasser	800 Watt	ca. 7	
Weißkohl (Frühkohl)	800 g	15 EL Wasser	800 Watt 440 Watt	9-10 8-9	Kohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel garen.
	400 g	8 EL Wasser	800 Watt	11-12	
Weißkohl (Winterkohl)	800 g	15 EL Wasser	800 Watt 440 Watt	9-10 12-13	Kohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel garen.
	400 g	8 EL Wasser	800 Watt 440 Watt	9-10 7-10	
Wirsing	800 g	15 EL Wasser	800 Watt 440 Watt	9-10 7-10	Wirsing putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer garen.
	400 g	8 EL Wasser	800 Watt	9-10	
Zuckerschoten	600 g	6 EL Wasser	800 Watt	12-13	Zuckerschoten entfädeln, Stielansatz entfernen. Mit Salz und Pfeffer garen.
	300 g	3 EL Wasser	800 Watt	6-7	

Garen von Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf Fisch mit Kühlschranktemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Lassen Sie den Fisch nach der Garzeit noch 5-10 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann und um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 70°C zu erhalten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise/Tips
Fischfilet, z. B. Rotbarsch, Seelachs oder Scholle	200 g	600 Watt	3-4	Fisch in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel garen. Fügen Sie pro 100 g Fisch 1 EL Flüssigkeit, z. B. Wasser und Zitrone, Brühe oder Wein dazu.
	400 g	600 Watt	7-8	
	600 g	600 Watt	10-12	
	800 g	600 Watt	12-14	
Fischkotelette, z. B. Lachs oder Dorsch	250 g	600 Watt	6-8	
	500 g	600 Watt	9-12	
	750 g	600 Watt	13-15	
Fisch, ganz, z. B. Forelle, Makrele, Rotbarbe	300-500 g	600 Watt	5-8	

Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast

Die Zeitangaben sind abhängig von der Temperatur, Form und Struktur des Lebensmittels und können daher nur Anhaltswerte sein.
Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, z.B. Fische ausnehmen und ggf. entschuppen und Geflügel mit Gewürzen einreiben.
Die Lebensmittel werden zum Grillen generell auf den mittleren Rost gelegt, der in die Fettpfanne gestellt wird, um z.B. Fleischsaft aufzufangen und um die Verschmutzung des Glasdrehtellers zu vermeiden.
Garen Sie Hähnchenschenkel und zwei halbe Hähnchen immer zuerst mit der Hautseite nach unten, bevor Sie das Geflügel wenden.

Lebensmittel	1. Seite		2. Seite		Zubehör/Hinweise
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
4 Grillwürstchen (400-500 g)	Grill 3	16-18	Grill 3	10-12	Mittlerer Rost in der Fettpfanne
4 Frikadellen (á ca. 150 g)	600 Watt Grill 3	ca. 7 ca. 12	Grill 3 –	ca. 12 –	Mittlerer Rost in der Fettpfanne
2 Hähnchenschenkel (400-500 g)	Grillkombinationsprogramm 1 Grill 3	ca. 10 ca. 5	Grillkombinationsprogramm 1 Grill 3	ca. 10 ca. 7	Mittlerer Rost in der Fettpfanne
½ Hähnchen (500-600 g)	600 Watt Grillkombinationsprogramm 1	ca. 5 20-25	– –	– –	Mittlerer Rost in der Fettpfanne
2 x ½ Hähnchen (ca. 1200 g)	600 Watt Grill 3	ca. 15 ca. 10	Grill 3 –	ca. 15 –	Mittlerer Rost in der Fettpfanne
2 Forellen (ca. 500 g)	600 Watt Grill 3	3-4 ca. 15	Grill 3 –	8-10 –	Mittlerer Rost in der Fettpfanne, Fische in Paniermehl wenden und mit Butterflocken belegen
4 Toast Hawaii	Grillkombinationsprogramm 3	8-9	–		Mittlerer Rost in der Fettofanne

Hinweis:
Bitte geben Sie die Leistungen und Zeiten für die erste und zweite Seite getrennt, nacheinander ein.

Garen und Bräunen von Braten

Die Zeitangaben sind abhängig von der Temperatur, Form und Struktur des Lebensmittels und können daher nur Anhaltswerte sein.
Würzen Sie den Braten wie gewohnt. Garen Sie das Fleisch auf einer umgedrehten, hitzebeständigen und mikrowellengeeigneten Untertasse (oder Teller) und legen Sie diese in die Fettpfanne. Garen und Bräunen Sie die Lebensmittel ohne Abdeckung und wenden Sie das Fleisch laut Angabe. Nach Ende der Garzeit bitte alle Braten in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen, damit ein Temperaturausgleich stattfinden und sich der Fleischsaft sammeln kann.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise / Tips
Schinkenrollbraten, ohne Schwarte	1000 g	600 Watt Grillkombinations-programm 4	ca. 8 ca. 35	Braten auf einer umgedrehten Untertasse in der Fettpfanne garen. Nach ¾ der Zeit wenden.
Schweinenacken	1400 g	600 Watt Grillkombinations-programm 4	12-14 ca. 40	Braten auf einer umgedrehten Untertasse in der Fettpfanne garen. Nach ¾ der Zeit wenden.
	1600 g	600 Watt Grillkombinations-programm 4	12-14 ca. 50	
Roastbeef	1000 g	Grillkombinations-programm 2 Grillkombinations-programm 1	1. ca. 15 2. 10-15	Roastbeef auf einer umgedrehten Untertasse in der Fettpfanne garen. Zuerst mit der kreuzweise eingeschnittenen Fettseite nach unten angaren. Nach 15 Minuten Garzeit wenden.
	1400 g	Grillkombinations-programm 2 Grillkombinations-programm 1	ca. 15 15-20	
Kalbsbraten	1200 g	600 Watt Grillkombinations-programm 4	10-12 ca. 40	Braten auf einer umgedrehten Untertasse in der Fettpfanne garen. Nach ¾ der Zeit wenden.
Lammschulter	1300 g	600 Watt Grillkombinations-programm 3	6-8 ca. 35	Braten auf einer umgedrehten Untertasse in der Fettpfanne garen. Nach ¾ der Zeit wenden.

Hinweis:
Sollen die Braten etwas brauner oder knuspriger sein, grillen Sie das Fleisch mit Grill 3 noch etwa 5-10 Min. nach.

Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK) Fertiggerichten

Sehr viele tiefgekühlte Fertiggerichte sind bereits mit Zeitangaben für Mikrowelle versehen. Bitte beachten Sie eine Stehzeit (Ausgleichszeit) von ca. 5 Minuten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.	Hinweise/Tips
Fleisch mit Sauce im Kochbeutel, z.B. Königsberger Klopse von Iglo	400 - 450 g	600 Watt	10 - 12	Den Kochbeutel bei 600 Watt ca. 3 Min. antauen, dann die Speise in eine Glasform mit Deckel geben.
Tellergerichte, z.B. Delite von Iglo	350 - 400 g	600 Watt	9 - 11	Die Speisen auf einem Teller abgedeckt erwärmen. Kochbeutel vorher anstechen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
Eintöpfe, z.B. Gemüsepfanne oder Fischpfanne von Iglo	600 - 750 g	600 Watt	17 - 20	Die Speisen in einer Glasform mit Deckel garen. Flüssigkeitszugabe laut Hersteller beachten.
Germknödel	ca. 150 g ca. 300 g	600 Watt 600 Watt	3 - 4 6 - 7	Germknödel kurz unter kaltes Wasser halten und in eine Glasform mit Deckel geben.

Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK) Gemüse

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühltes Gemüse von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Das Gemüse wird in einem geschlossenen mikrowellengeeigneten Gefäß zubereitet. Rühren Sie das Gemüse während des Garens 1-2 mal um und lassen Sie es nach der Garzeit noch ca. 5 Min. geschlossen stehen.

Lebensmittel	Menge	Zutaten	Leistung	Zeit in Min.
Rahm-Spinat	150 g	–	600 Watt	ca. 5
Porree	200 g	2 EL Wasser, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 7
Rosenkohl	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	12 - 14
Kohlrabi	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	11 - 12
Junge Brechbohnen	300 g	1 TL Butter, Salz, Bohnenkraut	600 Watt	12 - 14
Goldmais / Erbsen	300 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	7 - 8
Gemüse Allerlei	300 g	–	600 Watt	7 - 8
Blattspinat	300 g	–	600 Watt	ca. 11
Rahm-Spinat	300 g	–	600 Watt	8 - 10
Apfel-Rotkohl	450 g	–	600 Watt	13 - 14
Erbsen und Karotten	450 g	1 TL Butter, Salz	600 Watt	12 - 15
Junger Spinat	450 g	–	600 Watt	ca. 13
Paprikastreifen	500 g	–	600 Watt	ca. 13
Schwarzwurzeln	600 g	6 EL Brühe, 1 TL Butter	600 Watt	ca. 15
Rahm-Spinat	600 g	–	600 Watt	17 - 19
Gemüse plus	300 g	laut Herstellerangabe	600 Watt	8 - 10
Rahm-Gemüse	300 - 450 g	laut Herstellerangabe	600 Watt	9 - 13

Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK) Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühlten Fisch von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Der Fisch wird in einem mikrowellengeeigneten Gefäß mit Deckel zubereitet. Lassen Sie den Fisch noch 5-10 Min. nach Ende der Garzeit geschlossen stehen, um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 70°C zu erhalten.

Lebensmittel	Menge	Leistung	Zeit in Min.
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	200 - 300 g	800 Watt 600 Watt	3 - 4 2 - 3
2 Forellen	340 g	800 Watt 600 Watt	3 - 4 4 - 6
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	400 g	800 Watt 600 Watt	5 - 6 6 - 7
Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau	600 g	800 Watt 600 Watt	5 - 6 10 - 12
Fischfilet in Crèmesauce, z. B. von Iglo	250 g	800 Watt 600 Watt	3 - 4 6 - 7
Gefüllte Regenbogenforelle, z. B. von Costa	250 g	600 Watt	8 - 10
Schollenfilet-Röllchen, z. B. von Costa	320 g	600 Watt	10 - 11

Aufbacken von tiefgekühlten (TK) Brötchen

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf fertiggebackene Brötchen (z. B. vom Bäcker) oder industriell vorgebackene Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Legen Sie die Brötchen zum Aufbacken zuerst mit der Oberseite nach unten auf den mittleren Rost und wenden Sie sie nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit.

Lebensmittel	Menge/Gewicht	1. Seite		2. Seite	
		Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.
Weizenbrötchen	2-4 Stück (á ca. 30g)	Grillkombinationsprogramm 1	3-4	Grill 3	1-2
Vollkornbrötchen	2 Stück (á 40-50 g)	Grillkombinationsprogramm 1	3-4	Grill 3	1-2
	4 Stück (á 40-50 g)	Grillkombinationsprogramm 2	ca. 3	Grill 3	1-2
Croissants	2-4 Stück (á 40-50 g)	Grillkombinationsprogramm 1	2-3	Grill 3	1-2
Industriell vorgebackene Brötchen, z. B. von Hatting Bageri oder Harry	2 Stück (á 30-50 g)	Grillkombinationsprogramm 1	4-5	Grillkombinationsprogramm 1	2-3
	4 Stück (á 30-50 g)	Grillkombinationsprogramm 1	4-6	Grillkombinationsprogramm 1	3-4

Hinweis:
Bitte geben Sie die Leistungen und Zeiten für die erste und zweite Seite getrennt, nacheinander ein.

Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK) -Produkten

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf industriell vorgefertigte Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Es sind ausschließlich nur Tiefkühl-Produkte geeignet, die auch im Backofen zubereitet werden können. Nehmen Sie die Lebensmittel grundsätzlich aus der Verpackung. Falls erforderlich wenden Sie die Tiefkühl-Produkte nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit. Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben.

Industriell vorgefertigte TK-Produkte	1. Seite		2. Seite		Zubehör
	Leistung	Zeit in Min.	Leistung	Zeit in Min.	
2 belegte Baguettes (ca. 250 g), z.B. von Iglo	800 Watt Grill 3	3-4 ca. 6	–	–	Auf den mittleren Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen.
2 Knoblauch-Kräuter-Baguettes (ca. 150 g), z.B. von Iglo	600 Watt Grill 3	ca. 2 ca. 5	–	–	Auf den mittleren Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen.
Pizza (300-400 g), z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer	600 Watt Grillkombinationsprogramm 3	2-3 12-16	–	–	Auf den mittleren Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen.
Pizza (ca. 450 g), z.B. von Wagner	600 Watt Grill 3	ca. 10 5-6	–	–	Auf den mittleren Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen.
Pommes frites (ca. 300 g), z.B. von McCain	600 Watt Grill 3	6-7 ca. 12	Grill 3	ca. 5	In die Fettpfanne legen und diese auf den mittleren Rost stellen.
Kroketten (ca. 450 g), z.B. von McCain	Grillkombinationsprogramm 1	ca. 10	Grill 3	ca. 8	In die Fettpfanne legen und diese auf den mittleren Rost stellen.
Röstis (ca. 450 g), z.B. von McCain	800 Watt Grill 3	ca. 5 ca. 15	Grill 3	ca. 9	Auf den mittleren Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen.
4 Schinkenrösti oder Kartoffelpuffer (240-300 g), z.B. von McCain	800 Watt Grill 3	4-5 ca. 13	Grill 3	7-10	Auf den mittleren Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen.
2 Cheeseburger, Chickenburger oder Fischburger (280-320 g), z.B. von Iglo	Grillkombinationsprogramm 4	8-9	–		Auf den mittleren Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen.
1-2 Frühlingsrollen (150-300 g), z.B. von Dr. Oetker	Grillkombinationsprogramm 4 Grill 3	8-10 3-5	Grill 3	3-4	Auf den mittleren Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen.
2 Eis-Croissants (ca. 150 g), z.B. von Iglo	Grill 2	ca. 4	Grill 2	2-3	Auf den mittleren Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen.
2 Backcamemberts (ca. 150 g), z.B. von Alpenhain	600 Watt Grill 3	1-2 ca. 8	Grill 3	ca. 7	In die Fettpfanne legen und diese auf den mittleren Rost stellen.
2 Zwiebelkuchen oder Quiche Lorraine (ca. 300 g), z. B. von Dr. Oetker	800 Watt Grill 3	5-7 3-4	–	–	Auf den mittleren Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen.
Lachsgratin (ca. 250 g), von Costa	600 Watt Grillkombinationsprogramm 3	2-3 10-12	–		In eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Auflaufform geben und auf den mittleren Rost stellen.
Aufläufe oder Schlemmerfilet (400-450 g), z. B. von Delite, Dr. Oetker, Feinkost Käfer	600 Watt Grillkombinationsprogramm 3	4-5 13-16			In eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Auflaufform geben und auf den mittleren Rost stellen.

Hinweis:

* Bitte geben Sie die Leistungen und Zeiten für die erste und zweite Seite getrennt, nacheinander ein.

Alphabetisches Rezeptregister

B

Bratapfel ..... Tips und Tricks

C

Cannelloni mit Spinat 21
Champignons, Überbackene 20

D

Dorschfilet mit Kartoffelkruste 22

E

Eierstich ..... Tips und Tricks
Einmachen, Marmelade/Gewürzgurken ... Tips und Tricks
Erbsencremesuppe 20

F

Fenchel, Überbackener 26
Fischgulasch 23
Fischterrine mit Krabben 20
Fruchtgrütze mit Grießklößchen 28

G

Gebackene Kräuterheringe 23
Gefüllter Kalbsbraten 24
Gemüsegratin mit Schafskäse 21
Gemüse mit Kürbiskernen 26
Gewürzgurken Einmachen ..... Tips und Tricks
Gratinierte Hähnchenbrust mit Spinat 25
Gratinierter Porree 26
Gratinierte Schnitzel mit Roquefort 24
Gurkentopf mit Dillhackklößchen 21

H

Hackbraten, Überbackener 24
Hähnchenbrust mit Spinat, Gratinierte 25
Helle Sauce 27
Hollandaise Sauce 27
Honighähnchen mit Champignons 25
Hühnerfrikassee 25

K

Kalbsbraten, Gefüllter 24
Käse-Eier ..... Tips und Tricks
Käseklöße gratiniert 27
Kartoffelsuppe 21
Kartoffel-Apfel-Gratin 26
Kasseler mit Ananas 23
Kirschauflauf mit Pumpernickel 28
Kräuterheringe, Gebackene 23

L

Lachssteak in Zitronensauce 22
Lammrücken mit Zwiebelsauce 24

M

Marmelade Einkochen ..... Tips und Tricks
Milchreis 27
Möhrenflan mit Kressesauce 20

P

Pflaumen-Quark-Gratin 28
Popcorn ..... Tips und Tricks
Porree, Gratinierter 26
Putenbrust in Paprikagemüse 25

R

Rollbraten mit Käse-Kräuter-Füllung 23
Rotbarschgratin mit Chicorée 22
Rührei ..... Tips und Tricks

S

Sauce, Helle 27
Sauce Hollandaise 27
Schnitzel mit Roquefort, Gratinierte 24
Schokoladenmousse 28
Schokoladenpudding
(aus Puddingpulver) ..... Tips und Tricks
Seelachsfilet mit Kohlrabi 22
Semmelknödel 27

U

Überbackene Champignons 20
Überbackener Fenchel 26
Überbackener Hackbraten 24

V

Vanillepudding (aus Puddingpulver) ... Tips und Tricks
Vanillesoße (aus Soßenpulver) ..... Tips und Tricks

STREICHFÄHIGE BUTTER:
Kühlschrankharte Butter (250 g) wird bei 250 Watt in 30 - 60 Sek. streichfähig.

BUTTER SCHMELZEN:
100 g Butter in einem kleinen Schälchen mit Deckel bei 440 Watt in 1- 2 Min. schmelzen lassen.

MANDELN HÄUTEN:
50 g Mandeln mit 5 EL Wasser bei 800 Watt in ca. 2 Min. zum Kochen bringen, noch etwa 2 Min. stehenlassen und anschließend häuten.

MANDELN BRÄUNEN:
50 g gehobelte Mandeln in ein kleines Schälchen geben und bei 600 Watt in 4 - 5 Min. bräunen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

. . . ODER AUCH ZUM RÖSTEN FÜR Z. B.:
60 g Pinienkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., SO g Kokosraspel bei 600 Watt in 2 - 3 Min., 50 g Sesamsamen bei 600 Watt in ca. 6 Min., 50 g Sonnenblumenkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Brotwürfel (Croutons) mit 30g Butter (bei 440 Watt in 0,5 - 1 Min. geschmolzen) bei 800 Watt in ca. 4 Min.
Alles zwischendurch mehrmals umrühren.

TROCKENOBST EINWEICHEN:
2009 getrocknetes Obst mit ca. 250 ml Flüssigkeit in eine Schale geben und bei 800 Watt in 3-4 Min. erhitzen. Die Früchte haben dann genügend Flüssigkeit aufgenommen, um weiterverarbeitet werden zu können.

KRISTALLISIERTEN HONIG VERFLÜSSIGEN:
500 g Honig bei 440 Watt in 3 - 4 Min. wieder verflüssigen.

HEFETEIG GEHENLASSEN:
Teig aus 500 g Mehl bei 100 Watt 5 - 7 Min. gehenlassen.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE:
500 g vorbereitetes Gemüse und 50 ml Wasser in einer Glasform mit Deckel bei 800 Watt ca. 5 Min. blanchieren. Anschließend wie gewohnt in Eiswasser tauchen.

SCHOKOLADE SCHMELZEN:
100 g Schokolade in kleine Stücke brechen und bei 440 Watt in 2 - 3 Min. schmelzen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

GELATINE SCHMELZEN:
6 Blatt Gelatine nach Herstellerangabe einweichen. Tropfnaß in ein kleines Schälchen geben und bei 250 Watt in ca. 1 Min. schmelzen lassen.

TORTENGUSS:
Den Tortenguß nach Päckchenangabe in einem kleinen Schälchen oder einem Meßbecher anrühren und bei 800 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen, bis er klar aussieht. Zwischendurch einmal durchrühren.

ZUCKER KARAMELISIEREN:
3 EL Zucker mit 1 - 2 EL Wasser in einem hitzebeständigen Schälchen gut vermischen und bei 600 Watt in 3-4 Min. karamelisieren lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

SCHOKOLADENPUDDING / VANILLEPUDDING:
1 Paket Puddingpulver nach Angabe mit 500ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 800 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen, Zwischendurch mehrmals kräftig rühren.

VANILLESOSSE:
1 Paket Vanille Soßenpulver mit 300ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 600 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

BRATAPFEL:
1 Apfel (ca. 200g) waschen, das Kerngehäuse ausstechen und z. B. mit Rosinen füllen. Auf einen Teller setzen und bei 600 Watt in ca. 5 Min. garen.

MARMELADE EINKOCHEN:
5009 Früchte waschen, putzen und evtl. kleinschneiden. Mit 200g Celierzucker Extra in einer Glasform geschlossen bei 800 Watt in 9 -10 Min. erhitzen und aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren. In Gläser füllen und wie gewohnt verschließen.

GEWÜRZGURKEN EINMACHEN:
800 g Gurken gründlich waschen, mit 2 EL Salz bestreuen und mit Wasser bedeckt mindestens 12 Std. ziehen lassen. Danach Gurken waschen und mit 2 in Ringe geschnittenen Zwiebeln auf zwei 1 l-Weckgläser verteilen. 1 EL Gurkengewürz zufügen, 375 ml heißen Weinessig und 375 ml heißes Wasser über die Gurken gießen. Die Gläser wie gewohnt verschließen und mit Kunststoff-Einkochklammern befestigen. Bei 800 Watt in 8-10 Min. einkochen.

KÄSE-EIER:
Zwei Eier in ein Trinkglas gleiten lassen und das Eigelb mit einer Nadel mehrmals einstechen. Würzen, mit Kräutern und einer dicken Schicht geriebenem Käse bestreuen. Bei 440 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.

RÜHREI:
4 Eier mit 8 EL Milch, Kräutern und Gewürzen verquirlen. Bei 440 Watt in ca. 7 Min. stocken lassen. Zwischendurch umrühren und mit einer Gabel zerpflücken.

EIERSTICH:
Zwei Eier mit 8 EL Milch, Salz und Muskat verquirlen und in zwei leicht gefettete Tassen geben. Bei 440 Watt in ca. 4 Min. stocken lassen. Anschließend stürzen und in kleine Würfel schneiden.

GLÜHWEIN:
Rotwein mit Zimt und Zucker nach Geschmack, 2 Gewürznelken und 1 Zitronenscheibe in ein hitzebeständiges Grogglas mit Stößel geben und bei 800 Watt in 1- 2 Min. erhitzen.

POPCORN:
2 EL Popcorn-Mais und 1 TL Butter in eine kleine Schüssel geben und mit Deckel bei 600 Watt in 7-8 Min. zu Popcorn werden lassen. Beliebig mit Salz oder Zucker bestreuen.

Matsushita Electric UK
Wyncliffe Road
Pentwyn Industrial Estate
Cardiff
CF2 7XB. UK

E00034F20GP
M0498-0
Printed in the UK